Rețete vegetariene

Care este semnificația simbolurilor care apar la fiecare rețetă?

Simbolurile folosite în dreptul rețetelor

 – rețeta este recomandată în **bolile de inimă / cardiovasculare**

 – rețeta este recomandată în **diabetul de tip 2**

 – rețeta este recomandată în **obezitate**

 reprezintă **bolile de inimă/cardiovasculare**, în special următoarele entități: ateroscleroza, cardiopatia ischemică (boala coronariană), insuficiența cardiacă, hipertensiunea arterială, hiperlipidemii (colesterol total crescut, LDL colesterol crescut, trigliceride crescute), stări după infarct miocardic, după acident vascular cerebral, după atac ischemic tranzitoriu, arteriopatii, majoritatea aritmiilor de cauză ischemică.

 reprezintă **diabetul de tip 2** (rețetele respective sunt recomandate și în diabetul de tip 1, dar acolo e nevoie de ajustarea insulinei sub supravegherea unui medic specialist)

 reprezintă **obezitatea** (aici am inclus recomandări nu doar pentru obezitate – care tehnic reprezintă o greutate cu 20% mai mare decât greutatea normală –, ci și pentru situațiile în care cineva este supraponderal – adică are doar în jur de 10% peste greutatea normală).

La rețetele unde apar aceste imagini-simbol înseamnă că recomandăm rețeta respectivă pentru afecțiunile simbolizate de semnul respectiv. Unele rețete au toate cele trei imagini, înseamnă că rețeta respectivă este recomandată pentru toate bolile enumerate mai sus. Dacă rețeta are doar unul sau două imagini-simbol înseamnă că o recomandăm numai pentru bolile corespunzătoare și nu o recomandăm pentru cei ce suferă de bolile reprezentate de imaginea lipsă.

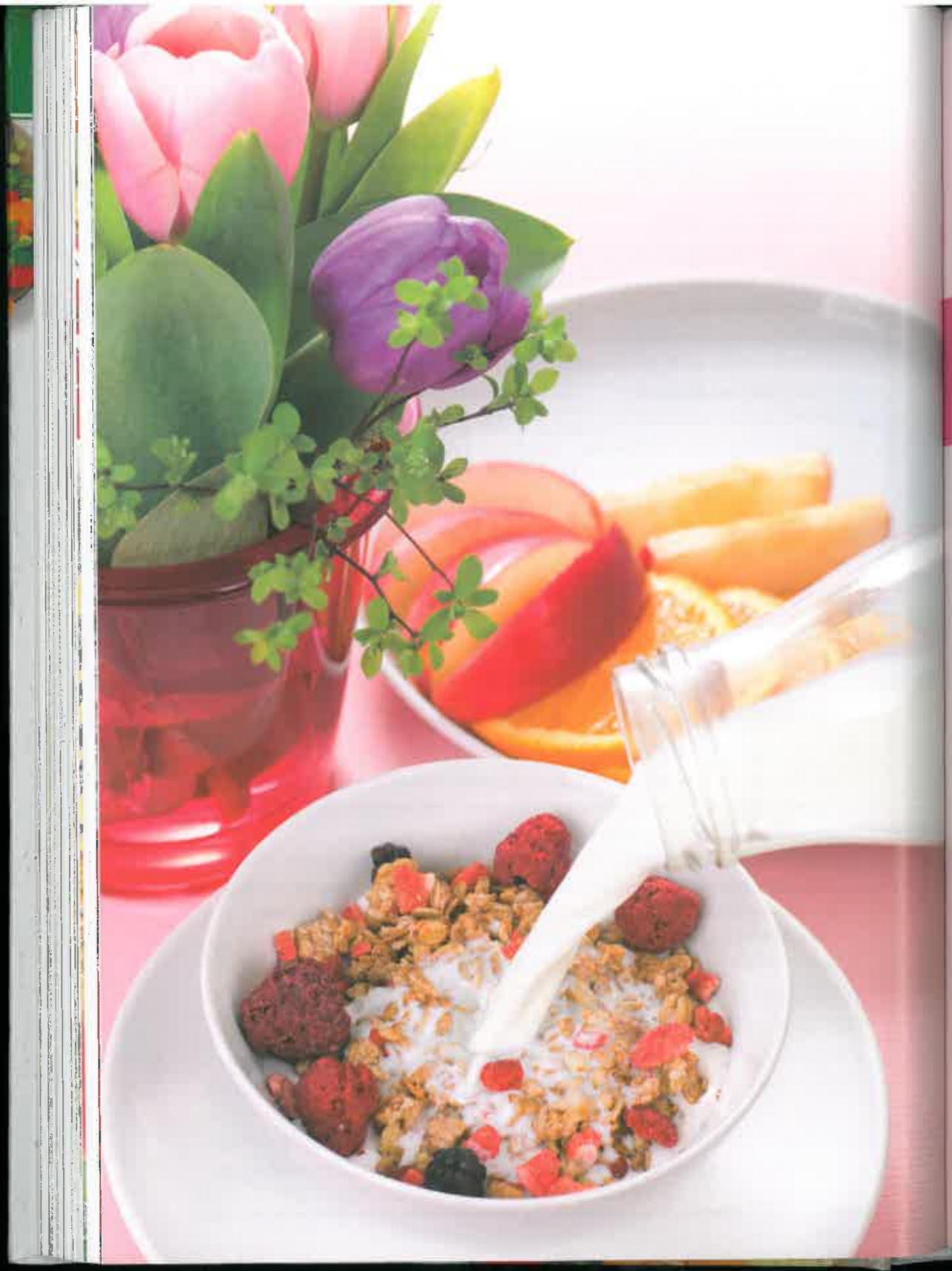
Pentru toate cele trei categorii de boli menționate în rețete, dar și pentru cei sănătoși, ar fi ideal ca uleiul de floarea-soarelui să fie înlocuit cu ulei de in, care se găsește în comerț (farmacii). Acesta are cel mai bun raport al grăsimilor omega 3/omega 6 și anume 3:1. Este recomandat în bolile cardiovasculare, diabet și obezitate (și nu numai) ca înlocuitor al uleiului de floarea-soarelui care nu are grăsime omega 3.

Cartoful trebuie consumat cu prudență de către diabetici. Studiile care au atras atenția asupra acestei probleme s-au focalizat în special asupra consumului de cartofi pai, prăjiți în ulei, dar se pare că și cartoful ca atare poate crește glicemia. În rețetele noastre, am înlocuit parțial sau total cartofii cu alte legume care au efect de reducere a glicemiei. Impactul este mai favorabil atunci când păstrăm și coaja cartofului, atât în mâncăruri cât și în piureu. Pentru cei care au un diabet avansat recomandăm să excludă total cartofii și să-i înlocuiască, după gust, cu broccoli, conopidă sau fasole boabe. Diabeticii ar trebui să aibă întotdeauna la congelator fasole gata fiartă, pe care să o poată combina la mai toate mesele. Fasolea este un hipoglicemiant natural.

ATENȚIE !!!

Dacă apare unul dintre simboluri și la sfârșitul unei rețete înseamnă că cei din categoria respectivă de boli vor fi atenți să modifice rețeta după sugestia indicată în text, pentru a adapta rețeta respectivă la cerințele dietetice ale bolii în discuție, după cum e necesar.

Deși dieta de la Herghelia se adresează, cu anumite nuanțe, mult mai multor grupuri de afecțiuni, am ales să ne referim în această primă ediție la trei grupuri de afecțiuni care sunt cele mai frecvente și cele mai importante pentru populația României (și ca mortalitate, dar și ca prevalență) și care produc cele mai mari cheltuieli pentru sănătate. Pentru mai multe detalii vezi capitolul 1 al cărții.



Micul dejun

OMLETĂ DIN SOIA (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe*
- *4 ½ căni de apă*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *1 ceapă mică, tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat peste noapte. Apoi se fierbe în 2 căni de apă. Când începe să fiarbă se ia de pe foc şi se lasă acoperită timp de 1 oră. Se scurge soia şi se pune în mixer cu restul de 2 ½ căni de apă, ceapa şi uleiul, mixându-se până se obține consistența unei creme. Se adaugă apoi condimentul Vito şi usturoiul. Se pune compoziția în tigaie, la foc moderat, amestecându-se continuu, până când se îngroaşă. Se acoperă vasul şi se mai ține pe foc mic încă 15-20 de minute, până când compoziția se mai usucă, având consistența omletei din ouă. Se poate adăuga ceapă verde tăiată mărunt şi pătrunjel verde. Omleta este delicioasă servită cu salată de roşii.

OMLETĂ DIN TOFU (4 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 căni tofu*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *5-6 căței de usturoi pisați*
- *½ linguriță condiment Vito opțional*
- *½ linguriță condiment aromatizant (Plafar)*
- *½ linguriță boia dulce sau pudră de curcuma*

Preparare:
Se călește ceapa cu uleiul şi apa. Se adaugă celelalte ingrediente şi se mai lasă pe foc 5-10 minute, până când apa scade şi omleta rămâne uscată, de consistență asemănătoare omletei din ou.



OMLETĂ DE TOFU CU CIUPERCI (3 porții)

Ingrediente:

- *1 cană tofu (brânză de soia)*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *1 lingură sos de soia (sau 1 linguriță condiment Vito)*
- *2 linguri ceapă verde, tăiată mărunt*
- *½ cană ciuperci felii (din conservă)*
- *2 căței de usturoi*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*

Preparare:
Se pune usturoiul la călit în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă: tofu (care a fost zdrobit în prealabil cu o furculiță), condimentul Vito, ceapa verde și ciupercile. Se fierbe timp de 3 minute, amestecându-se din când în când). Se ornează cu pătrunjel verde și se servește caldă.

OMLETĂ DE TOFU CU ARDEI (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni tofu zdrobit*
- *1 ardei roşu tăiat mărunt*
- *1 ardei verde tăiat mărunt*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *½ cană ciuperci din conservă*
- *¼ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *1 linguriță sos de soia (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc, în apă și cele două linguri de ulei, ceapa și ardeii. Se adaugă restul ingredientelor și se mai fierb împreună încă 5 minute.





OMLETĂ DE TOFU CU SPANAC (8 porții)

Ingrediente:

- *500 g tofu (brânză de soia)*
- *1 kg spanac*
- *1 cană lapte de soia*
- *½ cană apă*
- *2 cepe mari*
- *1 căpățână mare de usturoi*
- *2 linguri făină*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri mărar verde*
- *¼ linguriță curcumă pudră (opțional)*
- *sare, după gust*

În loc de făină de grâu se adaugă 2 linguri făină de ovăz.



Preparare:
Ceapa tăiată mărunt și usturoiul răzuit se pun la călit într-o tigaie, în apă și cele 3 linguri de ulei. În jumătate din cantitatea rezultată se adaugă tofu zdrobit, curcuma și sare, după gust și se lasă să fiarbă împreună 2-3 minute, până când apa scade și omleta are o consistență bună. Cealaltă jumătate se pune într-o cratiță și se lasă deoparte. Separat, se fierbe spanacul, se scurge, se toacă pe un tocător de lemn și se pune în cratiță peste ceapa și usturoiul călite. Se adaugă mărarul verde și laptele în care s-a dizolvat, în prealabil, făina și se fierbe amestecând până se îngroașă. Se potrivește de sare. Când se servește, se așază pe farfurie într-o parte tocănița de spanac și lângă ea omleta de tofu.

Observație:
Curcuma este o pudră de culoare galben intens, care se găsește în comerț și este obținută din rădăcina unei plante care poartă același nume. O folosim în rețete pentru a da culoare. Dacă tofu este procurat din comerț și este în saramură (produs de firma INEDIT) trebuie pus, în prealabil, la desărat.

PASTE CU TOFU, ANANAS ȘI CAISE (8 porții)

Ingrediente:

- *4 căni tofu*
- *250 g paste făinoase integrale fierte*
- *2 linguri vanilie*
- *6 linguri miere*
- *1 linguriță sare*
- *4 linguri ulei*
- *1 cană caise tăiate cuburi mici*
- *1 cană ananas din compot, tăiat mărunt*
- *1 cană suc de ananas*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *1 linguriță coriandru pudră*

Preparare:
Într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei, se așază pastele făinoase fierte. Se pun în mixer restul ingredientelor, cu excepția bucăților de ananas și a caiselor, și se mixează bine. Se toarnă această compoziție peste pastele făinoase și se nivelează în tavă, uniform. Se ornează cu caise și ananas și se dă la cuptor pentru 20-30 de minute.

CLĂTITE RAPIDE (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană fulgi de ovăz fini*
- *1 cană făină integrală de grâu*
- *2 căni lapte de soia*
- *¼ cană ulei*
- *1 linguriță sare*
- *1 lingură miere (opțional)*

Preparare:
Se pun în blender laptele, fulgii de ovăz și făina și se mixează bine. Se adaugă uleiul, sarea și mierea. Compoziția trebuie să aibă consistența smântânii; dacă este necesar, se poate adăuga puțină apă. Se coc clătitele în tigaie de teflon. Sunt delicioase unse cu unt de arahide și rulate pe câte o banană decojită.



Se pun doar 2 linguri de ulei.

CREMĂ SPUMĂ DE CĂPȘUNI (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni căpșuni*
- *½ cană făină*
- *½ cană miere*
- *2 căni lapte de soia*
- *1 linguriță esență de vanilie*
- *⅓ cană ulei*
- *puțină sare*

Preparare:
Se pune laptele într-o cratiță și se adaugă făina, mierea, esența și sarea. Se amestecă bine și se dă la fiert până când compoziția se îngroașă. Se lasă la răcit, apoi se adaugă treptat uleiul (ca la maioneză) și se bate bine compoziția cu telul sau se poate folosi mixerul. Căpșunile se strivesc și se adaugă la spumă. Dacă pentru spumă folosim mixerul, atunci căpșunile se pot adăuga întregi în mixer. Se toarnă compoziția într-un bol. Se păstrează pentru ornare câteva căpșuni, pe care le tăiem în feliuțe subțiri.

Se adaugă doar 1 lingură de miere.

Se adaugă doar 1 lingură de miere.



FULGI SURPRIZĂ (5 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ cană fulgi de ovăz*
- *¾ cană stafide, înmuiate*
- *2 căni must de mere (sau apă)*
- *2 banane tăiate felii*
- *1 plic vanilie*
- *¼ linguriță sare*
- *6-8 mere tăiate felii subțiri*
- *2-3 linguri miere*
- *½ linguriță coriandru pudră*



Preparare:
Se pun într-un bol următoarele ingrediente și se amestecă bine: fulgii, stafidele, mustul, bananele, vanilia și sarea. Apoi se toarnă compoziția formată într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei. Se așază uniform peste această compoziție un strat format din feliile de mere care se stropesc cu miere și se presară cu pudră de coriandru. Se pune tava la cuptor la foc potrivit pentru aproximativ 1 oră.

Fără miere și stafide, iar în loc de suc de mere se pune apă.

GRANOLA I (24 porții)

Ingrediente:

- *8 căni fulgi de ovăz*
- *1 cană germeni de grâu*
- *1 cană semințe de susan*
- *1 cană nucă-de-cocos*
- *1 cană nuci tăiate mărunt*
- *¾ cană miere*
- *½ cană ulei*
- *½ cană must de mere (sau apă)*
- *1 vanilie*
- *3 linguriță sare*

Preparare:
Se amestecă primele cinci ingrediente, într-un bol. Separat, într-un bol, se amestecă bine celelalte cinci ingrediente. Apoi se amestecă totul împreună. Se așază într-o tavă, într-un strat subțire și se pune la cuptor, la foc mic, pentru două ore. Se amestecă din când în când. Se poate servi cu lapte, sosuri de fructe sau pentru ornarea budincilor din alte cereale.

Se pun doar 3 linguri de miere și 3 linguri de ulei.

Se pun doar 3 linguri de ulei, se elimină mierea, iar în loc de must de mere se folosește apă.



GRANOLA II (8 porții)

Ingrediente:

- *3 ½ căni fulgi de ovăz*
- *½ cană germeni de grâu*
- *¼ cană semințe de susan*
- *¼ cană semințe de floarea-soarelui*
- *¼ cană semințe de dovleac*
- *½ cană migdale tăiate*
- *½ cană nuci tăiate*
- *¼ cană ulei*
- *3 linguri miere de albine*
- *¼ cană must de mere (sau apă)*
- *1 vanilie*
- *1 linguriță sare*
- *fructe uscate (papaya, ananas, banane, smochine, curmale, stafide) opțional*

Preparare:
Se amestecă într-un bol primele 7 ingrediente. Următoarele 5 ingrediente se mixează. Se adaugă acest lichid la ingredientele din bol și se amestecă bine. Se coace la foc mic pentru o oră și jumătate, amestecându-se din 15 în 15 minute. La sfârșit, după ce se scoate din cuptor, se adaugă fructele uscate.

Fără miere.

Fără miere și fructe uscate, iar în loc de must se pune apă.

BUDINCĂ AMERICANĂ DE MEI I (9 porții)

Ingrediente:

- *4 căni mei fiert*
- *1 cană stafide*
- *½ cană migdale (sau nuci) tăiate feliuțe*
- *1 lingură coajă de portocale*
- *1 cană semințe de floarea-soarelui decojite (sau arahide)*
- *4 căni de apă*
- *½ cană curmale (sau trei linguri de miere)*
- *1 plic vanilie*
- *1 linguriță esență de migdale*

Preparare:
Se amestecă într-un bol meiul cu stafidele, migdalele şi coaja de portocală. Restul ingredientelor se mixează bine cu mixerul. Se toarnă compoziția din mixer peste cea din bol şi se amestecă bine. Se dă la cuptor pentru o jumătate de oră, într-o tavă Jena unsă în prealabil cu puțin ulei. Se serveşte la micul dejun.

Observație:
Pentru fierberea meiului, adăugăm 3 căni de apă la o cană de mei.

Nu se pun fructe uscate, se foloseşte doar esență de vanilie.



BUDINCĂ DE MEI II (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni mei*
- *6 căni de apă*
- *½ cană nucă-de-cocos*
- *1 compot de ananas cuburi*
- *1 cană stafide*
- *½ linguriță coriandru pudră*
- *2 linguri miere (opțional)*

Preparare:
Se pune meiul la fiert în cele șase căni de apă, la foc mic. Apoi se amestecă cu celelalte ingrediente, se pune într-o tavă Jena şi se dă la cuptor pentru aproximativ 25 de minute.

Fără compotul de ananas, miere şi stafide.

BUDINCĂ DE MEI III (8 porții)

Ingrediente:

- *½ cană mei*
- *2 căni de apă*
- *2 căni banane tăiate felii*
- *2 căni granola sau müsli*
- *1 compot de ananas*
- *2 linguri miere (opțional)*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *½ linguriță esență vanilie*
- *¾ linguriță sare*

Fără miere

Preparare:
Se fierbe meiul în cele 2 căni de apă pentru aproximativ 25 de minute. Apoi se pune în blender împreună cu ananasul, mierea, vanilia, sarea și zeama de lămâie. Se mixează bine până când compoziția devine cremoasă. Se așază într-un vas Jena un strat format din jumătate din cantitatea de granola. Peste acest strat se așază un strat format din jumătate din cantitatea de felii de banană. Apoi se toarnă jumătate din cantitatea de cremă cu mei, peste care se pune restul feliilor de banană și apoi, ca ultim strat, se presară granola rămasă. Se servește imediat la masa de dimineață.

Observație:
Se poate înlocui granola cu nuci sau arahide coapte și tăiate mărunt.

BUDINCĂ DE GUTUI (8 porții)

Ingrediente:

- *6 căni pâine tăiată cuburi mici*
- *3 căni compot de gutui*
- *2 banane*
- *1 cană stafide*
- *1 cană suc de portocale*
- *3 linguri nucă-de-cocos*
- *½ cană pesmet*

Preparare:
Într-un bol se amestecă nucă-de-cocos și cuburile de pâine. Restul ingredientelor, cu excepția stafidelor și a pesmetului, se mixează bine. Într-o tavă Jena, presărată cu pesmet, se pun alternativ: un strat de sos din mixer, un strat de cuburi de pâine cu cocos și un strat de stafide. Se pune tava la cuptor și se lasă până când budinca se rumenește. Se servește caldă.

VAFE I (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe, fiartă*
- *2 căni fulgi de ovăz*
- *2 ½ căni de apă*
- *⅓ cană nuci*
- *1 linguriță vanilie*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se pun toate ingredientele în blender și se mixează bine, până când compoziția devine ca o cremă. Se pune în forma electrică de vafe și se coace. Din această compoziție se pot coace și clătite, în tigaie de teflon. Vafele sau clătitele sunt delicioase unse cu unt de alune, peste care se pune un sos de fructe (de exemplu, sosul de căpșuni).



VAFE II (2 porții)

Ingrediente:

- *2 căni fulgi de ovăz*
- *2 căni de apă*
- *1-2 banane*
- *2 linguri lapte praf de soia*
- *2 linguri ulei*
- *½ linguriță sare*

Preparare:
Se pune în priză forma de vafe să se încingă. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează bine. Se lasă compoziția să stea pentru 5 minute. Se unge forma cu puțin ulei și se umple cu compoziția din blender. Se coace pentru 10 minute.

Atenție:
Este important să nu se deschidă forma în timpul coacerii!

BUDINCĂ DE OREZ CU PIERSICI (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral fiert*
- *1 ½ cănă lapte soia*
- *1 cană nuci tăiate*
- *1 cană stafide*
- *1 cană piersici tăiate felii*
- *1 linguriță zeamă de lămâie*
- *1 linguriță coajă de lămâie rasă*
- *2 linguri miere*
- *1 linguriță pudră de coriandru*
- *1 linguriță vanilie*
- *⅛ linguriță sare*

Preparare:
Se amestecă într-un bol toate ingredientele. Se pune compoziția într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei. Se pune tava la cuptor pentru 45 de minute. Pentru o consistență mai cremoasă a budincii, se adaugă la această compoziție încă o cană de lapte de soia și se mai lasă la cuptor încă 10 minute.



Fără miere și stafide

BUDINCĂ „LITORAL" (2 porții)

Ingrediente:

- *1 cană grâu fiert*
- *2 banane*
- *½ cană suc de ananas (sau lapte de soia)*
- *1 lingură miere sau stafide*
- *1 lingură nucă macinată*

Preparare:
Se pun în mixer toate ingredientele și se mixează bine. Se obține o budincă ce poate fi servită la micul dejun.

Fără ananas, miere și stafide

BUDINCĂ DE MEI CU FRUCTE (9 porții)

Ingrediente:

- *4 căni mei fiert*
- *1 cană stafide*
- *½ cană migdale sau nuci tăiate*
- *1 lingură coajă de portocală răzuită*
- *1 compot de ananas cuburi*
- *1 cană semințe de floarea-soarelui decojite (sau arahide)*
- *4 căni lapte de soia*
- *½ cană curmale (sau 3 linguri miere)*
- *1 plic vanilie*
- *1 linguriță esență de migdale*

Preparare:
Se amestecă într-un bol meiul cu stafidele, ananasul, migdalele și coaja de portocală. Restul ingredientelor se mixează bine. Se toarnă compoziția din mixer peste cea din bol și se amestecă bine. Se dă la cuptor pentru o jumătate de oră într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei.

Nu se pun fructe uscate și nici compot de ananas, iar vanilia se folosește sub formă de esență. Se adaugă 2 căni de măr tăiat felii.

BUDINCĂ DE GRÂU (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană grâu*
- *3 căni de apă*
- *¼ linguriță sare*
- *1 cană nucă măcinată*
- *4-5 linguri miere*
- *1 lingură esență vanilie*
- *2 linguri nucă-de-cocos*
- *1 măr frumos (pentru ornament)*
- *1 banană (pentru ornament)*
- *1-2 linguri pudră de roșcove*

Preparare:
Se fierbe grâul în cele trei căni de apă, acoperit, la foc mic (cu o bucată de azbest sub oală) timp de 40-50 de minute. Se răcește și apoi se adaugă nuca, mierea, vanilia, sarea și pudra de roșcove, amestecându-se bine. Se așază compoziția pe un platou, sub formă de tort. Se pudrează cu nucă-de-cocos, decorându-se cu feliuțe de măr și banană.

Fără miere

BUDINCĂ DE OREZ (8 porții)

Ingrediente:

- *4 căni orez integral fiert*
- *1 ½ cană lapte de soia*
- *1 cană migdale tăiate sau alune*
- *1 cană stafide*
- *2 linguriţe suc de lămâie*
- *1 linguriță coajă de lămâie răzuită sau portocală*
- *4 linguri miere*
- *½ linguriță coriandru pudră*
- *1 linguriță vanilie*
- *¼ linguriță sare*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Apoi se toarnă compoziția rezultată într-o tavă unsă în prealabil cu puțin ulei și se dă la cuptor pentru 45 de minute. Orezul se poate înlocui, pentru variație, cu alte tipuri de cereale fierte: mei, orz etc.

Fără miere și stafide

CRISP CU FRUCTE (8 porții)

Ingrediente:

- *3 căni fulgi de ovăz*
- *4 linguri miere*
- *4 linguri ulei*
- *½ cană apă*
- *½ linguriță sare*
- *1 linguriță coriandru măcinat*
- *1 lingură esență vanilie*
- *4 linguri nucă măcinată*
- *4 linguri nucă-de-cocos*
- *1 kg mere tăiate feliuțe*
- *1 cană suc de ananas*

Preparare:
Se amestecă împreună primele 9 ingrediente. Separat, într-o cratiță, se călesc merele pentru 5 minute cu puțin ulei și miere. Într-o tavă, unsă în prealabil cu puțin ulei, se așază un strat format din compoziția cu fulgi, peste care se așază un strat de mere. Apoi se toarnă peste mere, uniform, o cană de suc de ananas (sau o cană de lapte de soia). Se pune tava la cuptor și se coace la foc potrivit pentru 45 de minute.

Observație:
Se pot folosi și alte fructe proaspete în loc de mere (caise, prune, pere, piersici etc.) sau diferite budinci din fructe îngroșate cu amidon din porumb.



CRISP CU MERE I (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni fulgi de ovăz fini*
- *1 cană făină*
- *¼ cană miere*
- *1 cană germeni de grâu*
- *1 cană nuci tăiate*
- *1 linguriță sare*
- *2 linguri ulei*
- *6 mere mari*

Preparare:
Se curăță merele și se taie felii. Se pun într-un bol: ovăzul, făina, mierea, germenii de grâu, nucile, sarea și uleiul și se amestecă bine. Într-o tavă, unsă cu puțin ulei, se așază feliile de mere peste care se adaugă compoziția din bol, presându-se puțin pentru fixare. Se pune tava la cuptor la foc potrivit, până când se coc merele și crusta este ușor rumenită.



CRISP CU MERE II (6 porții)

Ingrediente:

- *6 mere mari*
- *1 cană nuci tăiate mărunt*
- *½ cană miere*
- *½ cană ulei*
- *1 ½ linguriţe coriandru pudră*
- *½ cană făină integrală*
- *½ cană germeni de grâu*

Doar o lingură de miere

Doar o lingură de miere
Se înlocuieşte făina de grâu cu făină de ovăz.

Preparare:
Se curăță merele și se taie felii subțiri. Apoi se așază într-o tavă unsă în prealabil cu puțin ulei. Separat, într-un bol, se pun făina și germenii de grâu și se amestecă bine. Se adaugă coriandru și se amestecă, apoi se mai adaugă mierea și uleiul și se încorporează în cocă. La sfârșit, se adaugă nucile și se încorporează și ele în cocă. Se rup din cocă bucăți mici care se presară peste merele din tavă în strat cât mai uniform. Se pune tava la cuptor la foc potrivit pentru 45 de minute. Se servește la micul dejun.

PASTE INTEGRALE CU NUCĂ (4 porții)

Ingrediente:

- *100 g nucă măcinată*
- *200 g paste integrale scurte*
- *2 linguri de miere*
- *1 lingură coajă de lămâie răzuită*
- *½ plic vanilie*

Preparare:
Se fierb pastele în apă cu sare. Se strecoară, se pun într-un bol, se adaugă nuca, mierea de albine, vanilia și coaja de lămâie. Se amestecă și se servesc.

O lingură de miere, vanilie sub formă de esență

MERE COAPTE (8 porții)

Ingrediente:

- *8-10 mere coapte*
- *¼ kg nucă măcinată*
- *1 cană gem*
- *esență de vanilie*

Preparare:
Se amestecă într-un bol: nuca, gemul și vanilia. Merelor li se scoate cotorul și se umplu cu amestecul de nucă, gem și vanilie. Se așază în tavă și se dau la cuptor la foc potrivit.

Se va folosi un gem dietetic, fără zahăr.





LAPTE DE SOIA (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe*
- *4 căni de apă*
- *½ cană nucă-de-cocos*
- *3 linguriță miere*
- *sare, după gust*
- *1 banană (opțional)*
- *esență de vanilie, după gust*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat în apă rece şi se lasă 12 ore. Apoi se strecoară şi se pun în blender sau se dă prin maşina de tocat. Se pune într-un vas în care se adaugă 4 căni de apă. Se strecoară compoziția printr-un tifon sau sită. Lichidul obținut se pune la fiert împreună cu sarea şi nucă-de-cocos pentru 10 minute. Se ia de pe foc şi, după ce s-a mai răcit, se adaugă mierea şi vanilia. Dacă dorim să adăugăm şi banană, dăm laptele împreună cu banana prin blender.

Fără miere şi banane

LAPTE DE ARAHIDE (6 porții)

Ingrediente:

- *¾ cană arahide coapte*
- *6-7 curmale sau 2 banane*
- *1 linguriță vanilie*
- *1,5 l apă*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine. Este delicios servit peste granola, müsli sau budinci din ceareale, la micul dejun.

Fără curmale și banane

LAPTE DE MEI (3 porții)

Ingrediente:

- *¼ cană arahide*
- *⅔ cană mei fiert*
- *2 linguriţe esență vanilie*
- *2-3 curmale sau 1 banană*
- *3 căni de apă fiartă*
- *½ linguriță sare*

Preparare:
Se pun în blender și se mixează curmalele împreună cu apa, pentru două minute, iar apoi se adaugă restul ingredientelor și se mai mixează pentru câteva minute.

Fără curmale și banane

LAPTE DE OREZ (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral fiert*
- *4 căni de apă*
- *¼ linguriță sare*
- *1 lingură miere*
- *½ banană*
- *½ plic vanilie*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine.



LAPTE DE MIGDALE (5 porții)

Ingrediente:

- *1 cană migdale decojite*
- *3 ½ căni de apă*
- *1 banană sau 2 linguri miere*
- *¼ linguriță esență de migdale (opțional)*



Preparare:
Se pun în blender și se mixează bine, mai întâi, migdalele cu o cană de apă. Se adaugă restul ingredientelor și se mixează împreună.

Observație:
Pentru ca migdalele să se decojească ușor, se vor pune la înmuiat în apă clocotită pentru 5 minute.

Fără miere și banană

LAPTE DELICIOS (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe*
- *4 căni de apă*
- *½ cană nucă-de-cocos*
- *3 linguri miere*
- *2 linguri arahide decojite (sau o lingură unt de arahide)*
- *2 linguri pudră de roșcove (opțional)*
- *1 banană*
- *vanilie după gust*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat în apă rece peste noapte. Apoi se strecoară și se pune în blender sau se dă mașina de tocat. Se pune într-un vas în care se adaugă patru căni de apă. Se strecoară compoziția printr-un tifon sau printr-o sită. Lichidul obținut se pune la fiert cu sarea și nucă-de-cocos, pentru 10 minute. Se ia de pe foc și, după ce s-a mai răcit, se toarnă în blender, unde se adaugă și mierea, arahidele, pudra de roșcove, banana și vanilia și se mixează împreună.

Fără miere

LAPTE DE ACAJU (5 porții)

Ingrediente:

- *1 cană nucă de Acaju*
- *4 căni de apă*
- *2 linguri de miere sau o banană*
- *esență de vanilie, după gust (opțional)*

Preparare:
Se pune nuca de Acaju la înmuiat în apă pentru câteva ore. Se spală bine, se clătește și se strecoară. Se pune în blender împreună cu o cană de apă și se mixează bine, până când compoziția devine de consistența unei creme. Se adaugă restul ingredientelor și se mai mixează împreună pentru un minut.



Fără miere și banană

GRIȘ CU LAPTE ȘI GRANOLA (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni de apă*
- *2 căni lapte de soia*
- *250 g griș*
- *250 g granola*
- *3 mere tăiate felii*
- *½ cană stafide*
- *½ cană nucă-de-cocos*
- *esență de vanilie, după gust*

Preparare:
Se pun să fiarbă împreună apa și laptele. Când fierb, se adaugă merele felii, stafidele și nuca-de-cocos. După 5 minute, se pune grișul în ploaie, amestecându-se continuu, și se mai lasă la fiert 10 minute. Se ia de pe foc, se adaugă granola și vanilia, se amestecă bine și se servește.



SOS DE ANANAS CU FRUCTE DE PĂDURE (8 porții)

Ingrediente:

- *1 conservă compot de ananas*
- *1 cană curmale tăiate mărunt (sau stafide)*
- *1 cană de afine*
- *1 cană de zmeură*

Preparare:
Se taie mărunt bucățile de ananas din compot și se pun la fiert cu lichidul din compot și curmalele. Se amestecă din când în când și se fierbe compoziția până când începe să se îngroașe. Se adaugă fructele de pădure și se mai dă un clocot.



SOS DE CĂPȘUNI (6 porții)

Ingrediente:

- *4 căni must de mere (sau orice zeamă de la compot) sau apă*
- *4 linguri amidon alimentar*
- *4 linguri miere de albine*
- *½ kg căpșuni proaspete sau congelate*

Fără **must**, se va folosi apă.
Fără **miere**

Preparare:
Se decongelează căpșunile. Se pun într-o cratiță mustul și mierea și se dau la fiert. Amidonul se dizolvă separat în puțină apă rece. Când mustul fierbe, se adaugă amidonul și se fierbe până când se îngroașă, amestecându-se continuu. După 2-3 minute se adaugă căpșunile și se mai lasă să dea un clocot împreună.

SOS DE FRUCTE PROASPETE (2 porții)

Ingrediente:

- *2 banane*
- *4-5 caise bine coapte*
- *3 piersici bine coapte*



Preparare:
Se spală bine fructele. Se desfac bananele, se taie felii și se pun în blender. Se adaugă caisele și piersicile tăiate felii și se mixează bine. Sosul este delicios servit imediat, dar există și posibilitatea păstrării la frigider timp de 2-3 zile.

Observație: Se pot încerca și alte combinații de fructe bine coapte: afine, pere, căpșuni, zmeură, mure. Se pot omite bananele (ele sunt indicate pentru consistența cremoasă pe care o conferă sosului, precum și pentru eficiența lor de a-l îndulci), în acest caz folosindu-se, pentru îndulcire, puțină miere. Sosul se poate prepara și iarna, cu fructe din compot sau fructe congelate.

Fără miere

SOS DE BANANE (4 porții)

Ingrediente:

- *4-5 banane*
- *1 pară, 2 piersici sau 6-7 căpșuni*
- *½ cană must alb de struguri sau zeamă de compot*

Preparare:
Se pun în mixer toate ingredientele, se mixează până când capătă consistența unei creme. Se folosește ca sos pentru cereale fierte sau ca și glazură pentru diferite deserturi.



SOS ASORTAT DE FRUCTE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 litru apă*
- *2 căni fructe (struguri, mere, caise, vișine, căpșuni, coacăze)*
- *3-4 linguri amidon alimentar*
- *miere după gust*

Preparare:
Se pune apa la fiert. Când dă în clocot, se pun fructele și se mai lasă să fiarbă 3-4 minute, după care se adaugă amidonul, dizolvat în prealabil în apă călduță. Se mai lasă la fiert 5 minute. După ce se ia de pe foc, se îndulcește, cu miere după gust.



SOS CU FRUCTE DE PĂDURE (3 porții)

Ingrediente:

- *1 cană must alb de struguri (sau zeamă din compot de ananas)*
- *1 lingură miere (sau 5 curmale)*
- *1 lingură amidon*
- *1 cană fructe de pădure (afine, zmeură, mure, proaspete sau congelate)*

Preparare:
Se pune la fiert mustul în care s-a dizolvat mierea. Separat, se dizolvă amidonul în puțină apă rece și se adaugă când fierbe mustul. Se fierbe până când se îngroașă, apoi se adaugă fructele și se mai lasă să dea un clocot împreună.



SOS DE ROŞCOVE (4 porţii)

Ingrediente:

- *2 căni de apă*
- *4 linguri amidon*
- *2 linguri ulei*
- *3 linguri pudră de roşcove*
- *½ linguriţă esenţă vanilie*
- *¼ linguriţă sare*

Preparare:
Se pune la fiert într-o cratiţă apa cu sarea. Separat, se dizolvă amidonul şi praful de roşcove în puţină apă, apoi se adaugă la apa care fierbe. Se fierbe până când se îngroaşă, amestecându-se continuu. La sfârşit, se adaugă uleiul şi vanilia şi se amestecă împreună.



FULGI DE OVĂZ CU FRUCTE (8 porţii)

Ingrediente:

- *2 căni fulgi de ovăz*
- *2 căni mere rase*
- *1 cană stafide*
- *1 cană nucă-de-cocos*
- *2 căni lapte de soia călduţ*
- *1 lingură vanilie*
- *1 linguriţă sare*

Preparare:
Se pun într-un bol, pe rând, toate ingredientele. Se amestecă compoziţia şi se lasă să stea cel puţin o jumătate de oră, pentru ca ovăzul să se înmoaie bine. Se pune compoziţia uniform într-o tavă, unsă cu puţin ulei, şi se dă la cuptor pentru 50-60 de minute.

Fără stafide şi fără vanilie lichidă



FRIGANELE CU TOFU (6 porţii)

Ingrediente:

- *1 ½ cană tofu*
- *2 linguri miere*
- *½ linguriţă sare*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *puţină vanilie*
- *6 felii de pâine integrală*

Preparare:
Se pun primele 6 ingrediente în blender şi se mixează bine. Se pune compoziţia într-un bol şi se înmoaie în ea fiecare felie de pâine. Feliile astfel înmuiate se coc într-o tigaie de teflon, pe ambele părţi. Se servesc la micul dejun cu diferite sosuri de fructe.

Fără miere

MARGARINĂ DE CEREALE (6 porţii)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral fiert sau orz*
- *1 linguriţă condimente (pătrunjel, busuioc sau ¼ linguriţă ienibahar)*
- *½ cană apă*
- *1-2 linguri suc de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Amestecaţi toate ingredientele în blender, adăugând, dacă este necesar, mai mult orez, pentru a face crema potrivit de groasă. Puteţi varia condimentele după gustul dvs., însă este de preferat să folosiţi doar un condiment o dată.



UNT DE MEI (8 porții)

Ingrediente:

- *¼ cană mei*
- *1 cană apă rece*
- *½ cană apă fierbinte*
- *⅓ cană nucă-de-cocos*
- *½ de morcov fiert*
- *¼ linguriță sare*

Preparare:
Se fierbe meiul într-o cană de apă rece. Se pune în blender, împreună cu restul ingredientelor, și se mixează bine. Se pune la frigider pentru cel puțin o oră, înainte de a fi servit. Este delicios uns pe pâine cu miere.

UNT DE MIGDALE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană migdale coapte*
- *½ cană apă*
- *½ linguriță sare*
- *2 linguri miere*
- *esență de vanilie, după gust (opțional)*

Fără miere

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine până când se obține o compoziție omogenă, cremoasă. Se servește uns pe pâine, vafe sau clătite, cu miere sau diferite sosuri de fructe, la micul dejun.



UNT DE ARAHIDE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană arahide*
- *½ cană apă*
- *sare, după gust*
- *miere, după gust*
- *esență de vanilie, după gust*

Fără miere

Preparare:
Se prepară în blender la fel ca untul de migdale.



UNT DE NUCI (12 porții)

Ingrediente:

- *2 căni miez de nucă*
- *1 cană apă*
- *¼ linguriță sare*

Preparare:
Se coc nucile la cuptor, la foc mic, până se rumenesc. Se pun în blender, se adaugă apa și sarea și se mixează bine. Folosiți atâta apă cât este necesară pentru a da consistența dorită. Dacă ați pus prea multă apă, mai adăugați nuci pentru a ajunge la consistența preferată.





Pateuri

PATEU DIN MAZĂRE VERDE (15 porții)

Ingrediente:

- *½ kg mazăre verde*
- *1 litru apă*
- *sare, după gust*
- *1 cană maioneză de soia*
- *pătrunjel verde*

Preparare:
Se fierbe mazărea în apă cu sare. Se strecoară și se pune în blender împreună cu maioneza de soia și se mixează bine. Se toarnă compoziția într-un bol, se adaugă frunze de pătrunjel, se potrivește de sare și se servește.



PATEU DE LINTE (10 porții)

Ingrediente:

- *1 cană linte uscată*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *5 linguri ulei*
- *½ linguriță boia dulce*
- *1 lingură busuioc uscat*
- *1 linguriță măghiran*
- *4 căței de usturoi răzuiți*
- *½ linguriță ienibahar*

Preparare:
Se fierbe lintea cu o linguriță de condiment Vito. Separat, se călesc împreună, în puțină apă și două linguri de ulei, ceapa, usturoiul, boiaua, condimentele și sarea, iar apoi se amestecă cu lintea fiartă. Se mixează compoziția astfel obținută la mixer, se adaugă restul uleiului și se potrivește de sare.

Reduceți uleiul la doar două linguri.

PATEU DE MĂSLINE (9 porții)

Ingrediente:

- *1 cană măsline desărate (de preferat verzi) tăiate felii*
- *1 cană orez integral fiert*
- *½ cană năut fiert (sau fasole boabe)*
- *1 cană lichid în care a fiert năutul (sau apă)*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *4-5 căței de usturoi răzuiți*
- *1 linguriță busuioc*
- *⅛ linguriță ienibahar*
- *sare, după gust*

Preparare:
Ceapa, usturoiul, busuiocul și ienibaharul se călesc în puțină apă, apoi se pun în blender, se adaugă și restul ingredientelor și se mixează bine, până când se obține o pastă omogenă.



PATEU DE CONOPIDĂ (15 porții)

Ingrediente:

- *1 conopidă desfăcută în buchețele*
- *1 cană făină de grâu*
- *2 căni de apă*
- *6-7 pufuleți*
- *2-3 căței de usturoi*
- *6 linguri ulei*
- *sucul de la ½ lămâie*

Preparare:
Conopida se fierbe separat în apă cu sare, se strecoară și se lasă la o parte. Făina și apa se fierb până se obține o compoziție de consistența unei mămăligi groase. Aceasta se pune în blender (câte o parte dacă nu încape toată o dată), apoi se toarnă uleiul ca la maioneză, puțin câte puțin. Se adaugă apoi pufuleții, înmuiați dinainte în apă, usturoiul și conopida și se mixează bine.

Făina de grâu se înlocuiește cu făină de ovăz.

PATEU DIN SOIA (10 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe*
- *1 rădăcină de pătrunjel*
- *1 morcov*
- *2 cepe mari*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *4 linguri ulei*
- *½ linguriță ienibahar*
- *½ linguriță boia de ardei dulce*
- *½ linguriță condiment aromatizant (Plafar)*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat în apă pentru 12 ore. Se strecoară și se fierbe în apă, în oală sub presiune, împreună cu morcovul, pătrunjelul, sarea și condimentul Vito. Opțional, soia poate fi decojită prin frecare, înainte de a fi pusă la fiert. Separat, se călește ceapa, care este tăiată mărunt, în ulei, sare și puțină apă. Se ia ceapa de pe foc, se adaugă boiaua, ienibaharul și aromatizantul și se amestecă bine. După ce soia s-a fiert, se stoarce de apă și, împreună cu zarzavatul și cu ceapa condimentată, se amestecă bine. Compoziția obținută se pune în blender sau se dă de două ori prin mașina de tocat. Se mai poate adăuga sare, după gust.



PATEU DE LINTE CU CIUPERCI (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană linte*
- *4 căni de apă*
- *¼ kg ciuperci proaspete tăiate felii*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 foaie de dafin*
- *1 linguriță busuioc*
- *1 linguriță măghiran*
- *1 linguriță rozmarin*
- *1 linguriță salvie pudră*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe lintea în apă pentru aproximativ 40 de minute, se strecoară și se lasă la o parte. În timp ce se fierbe lintea, separat, se călesc pentru 5 minute ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă ciupercile și se fierb împreună încă 5 minute. Apoi se adaugă foaia de dafin și restul condimentelor (și puțină apă dacă mai este necesar) și se mai lasă la fiert 10 minute. Se adaugă lintea și sosul de soia și se mai lasă să dea împreună câteva clocote, până când lichidul este absorbit și compoziția începe să aibă tendința de a se prinde. Luăm compoziția de pe foc, scoatem foaia de dafin și punem compoziția în blender până devine de consistența unei paste fine. Se potrivește pateul de sare și se servește cald sau rece, uns pe pâine.

ICRE FALSE (20 porții)

Ingrediente:

- *½ kg griș*
- *4 căni de apă*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană maioneză de soia*



Preparare:
Se pune apa la fiert și, când dă în clocot, se adaugă în ploaie grișul, amestecându-se pe foc până devine de consistența unei mămăliguțe subțiri. Se dă la răcit și se amestecă cu maioneza de soia și ceapa tăiată mărunt.

PATEU DE NĂUT (Hummus) (10 porții)

Ingrediente:

- *1 cană năut*
- *3 linguri semințe de susan*
- *¼ cană suc de lămâie*
- *1 linguriță chimion pudră*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *½ ardei roșu tăiat mărunt*
- *3 măsline verzi (opțional)*
- *1 ceapă mică tăiată mărunt*
- *sare, după gust*



Preparare:
Se pune năutul la înmuiat în apă, peste noapte. Apoi se scurge și se fierbe cu 3-4 căni de apă și puțină sare, la foc încet, timp de 3-4 ore. Semințele de susan se așază într-o tavă și se coc puțin la cuptor, la foc mic (atenție, să nu se coacă prea tare, căci devin amare). Separat, se călește ceapa și ardeiul în puțină apă. Se pun în mixer (sau se dau prin mașina de tocat) toate ingredientele și se mixează, până când compoziția devine de consistența pateului. Dacă acea compoziția este prea uscată, se poate adăuga puțin din apa în care a fiert năutul.

PATEU DE CIUPERCI (10 porții)

Ingrediente:

- *½ kg ciuperci proaspete (sau o conservă)*
- *2 cepe mari tăiate mărunt*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *¾ cană migdale (sau nuci) coapte și măcinate*
- *1 felie de pâine înmuiată*
- *½ linguriță oregano (sau cimbru)*
- *1 lingură suc lămâie (opțional)*
- *¾ linguriță sare*

Preparare:
Se pune într-o cratiță ceapa cu puțină apă, se adaugă ciupercile tăiate felii și usturoiul și se lasă la fiert. Când ciupercile sunt fierte, se pun în mixer, se adaugă și celelalte ingrediente și se mixează până când compoziția devine de consistența unei creme. Dacă este nevoie, se mai poate adăuga puțină apă.

PATEU DIN FASOLE ALBĂ (12 porții)

Ingrediente:

- *3 căni fasole boabe fiartă*
- *3 căței de usturoi răzuiți*
- *3 linguri ceapă verde tăiată mărunt*
- *½ linguriță busuioc*
- *¼ linguriță nucșoară*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *zeama unei lămâi*
- *coaja unei lămâi, răzuită*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele, cu excepția cepei verzi. Se mixează până când compoziția devine de consistența unei creme. Se pune într-un bol, se adaugă ceapa verde și se amestecă.

Înlocuiți fasolea albă cu fasole tărcată.



PATEU DE VINETE (8 porții)

Ingrediente:

- *2 vinete coapte și decojite*
- *3 linguri semințe de susan*
- *3 căței de usturoi*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *zeama unei lămâi*
- *¼ cană pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *¼ cană ceapă verde tăiată mărunt*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se pun semințele de susan într-o tavă și se coc puțin la cuptor (atenție, să nu se coacă prea mult, căci devin amare). Se macină fin în râșnița de cafea. Apoi, se pun în blender toate ingredientele, în următoarea ordine: mai întâi lichidele, apoi vinetele, iar apoi celelalte ingrediente. Se mixează până când se obține un pateu fin.

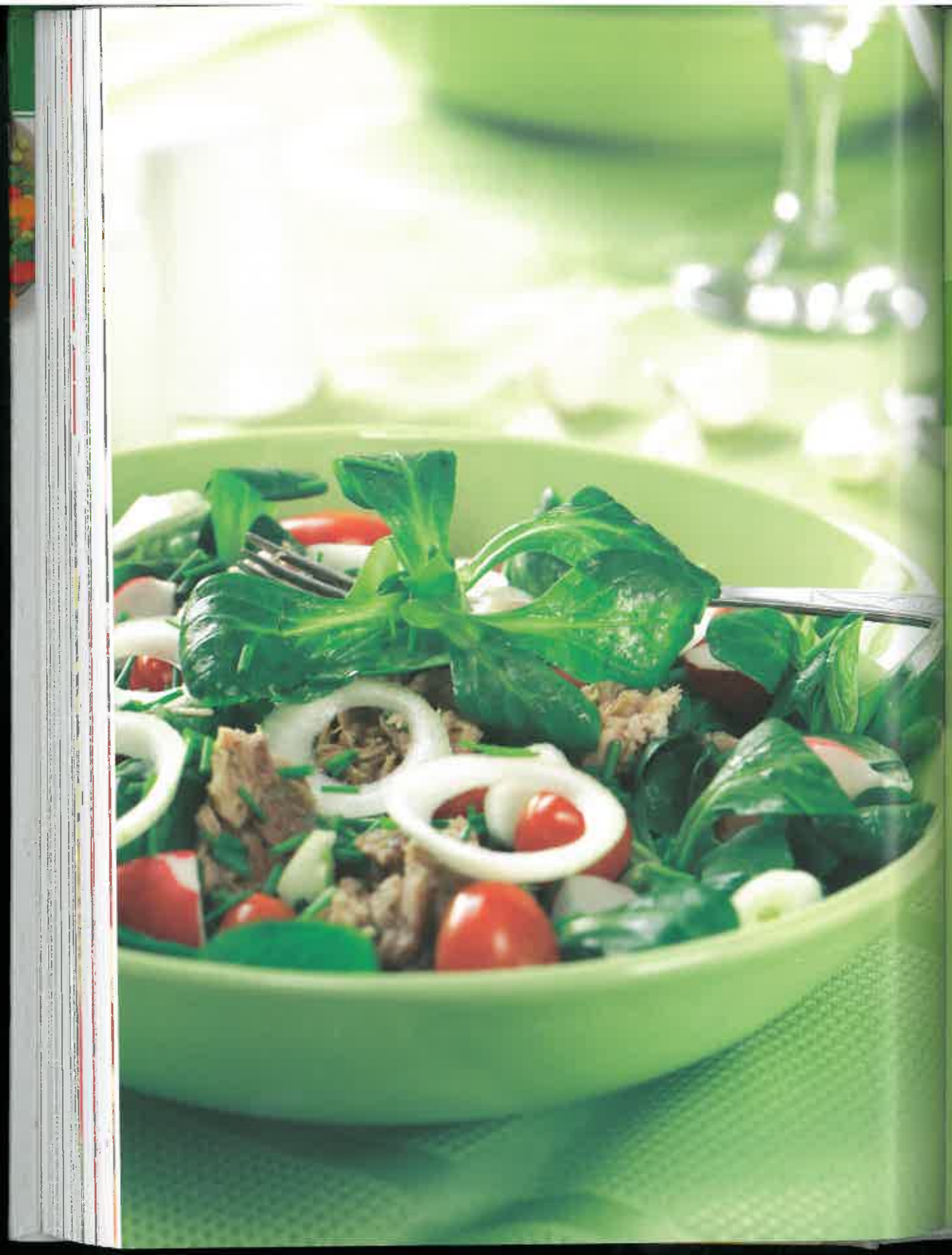


PATEU DE FASOLE VERDE (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni fasole verde fiartă*
- *½ cană nucă*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *½ cană apă*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *¼ cană de ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se coc nucile puțin într-o tavă la cuptor. Se călește ceapa în apă, apoi se pune în blender împreună cu toate celelalte ingrediente și se mixează bine.



Salate

SALATĂ CIPRIOTĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *½ kg morcovi tăiați felii*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri miere*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 lingură coajă de lămâie răzuită*
- *¼ linguriță sare*
- *2-3 feliuțe de lămâie*
- *5-6 măsline*

Preparare:
Se fierb morcovii în puțină apă pentru 10-15 minute (așa încât să rămână tari). Se strecoară și se pun într-un bol. Într-un alt bol mic, se amestecă: zeama de lămâie, mierea, uleiul, coaja de lămâie și sarea. Se toarnă această compoziție peste morcovi, se amestecă și se servește salata garnisită cu măsline și feliuțe de lămâie.

Fără miere

SALATĂ MAROCANĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral fiert*
- *2 căni porumb dulce fiert*
- *2 roșii tăiate felii*
- *1 ardei verde, tăiat felii subțiri*
- *1-2 cepe verzi, tăiate mărunt*
- *½ cană măsline tăiate*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2-3 linguri zeamă de lămâie*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 linguri apă*
- *mărar verde tăiat mărunt (sau pătrunjel)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-un castron orezul, porumbul, ardeiul, ceapa și măslinele, amestecându-se bine. Se adaugă roșiile și mărarul. Separat, într-o cană se pun toate ingredientele lichide și se amestecă bine. Apoi se toarnă peste ingredientele din castron, se potrivește de sare și se amestecă din nou.

Fără porumb dulce

SALATĂ „SUNSHINE" (6 porții)

Ingrediente:

- *2 ½ căni morcov răzuit*
- *1 compot de ananas (bucăți mici)*
- *1 cană grâu fiert*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 lingură miere (opțional)*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele, se amestecă bine și se pune bolul la rece. Pentru varietate, se mai pot adăuga: nuci tăiate mărunt, arahide nesărate, felii de banane, stafide sau felii de mere. Se poate servi la micul dejun sau la cină.

SALATĂ MEXICANĂ DE FASOLE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană fasole boabe fiartă*
- *1 cană fasole verde fiartă, tăiată mărunt*
- *1 cană năut fiert*
- *¼ cană măsline tăiate felii*
- *1 ceapă verde, tăiată mărunt*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *½ linguriță busuioc sau oregano*
- *sucul de la o lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se combină toate ingredientele (cu excepția măslinelor) într-un bol, se acoperă și compoziția se pune la frigider peste noapte. Înainte de a fi servită, se adaugă și măslinele și se amestecă bine. Se servește rece. Pentru variație i se poate adăuga dressingul cu mac.



SALATĂ MEDITERANEEANĂ (3 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ cană fasole boabe fiartă*
- *2 roșii mari, tăiate mărunt*
- *1 ceapă roșie mică, tăiată feliuțe*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri suc de lămâie*
- *¼ linguriță oregano*
- *¼ linguriță busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-un bol fasolea, roșiile și ceapa și se amestecă. Se pun într-o cană celelalte ingrediente și se amestecă bine cu o linguriță, apoi se toarnă sosul astfel format peste ingredientele din bol. Se amestecă bine.



SALATĂ DE SFECLĂ CU ANANAS (4 porții)

Ingrediente:

- *2 sfecle mijlocii*
- *1 cutie compot de ananas (cuburi)*
- *2 linguri amidon*
- *2 linguri suc proaspăt de lămâie*
- *1 lingură miere*
- *puțină sare*

Preparare:
Se spală bine sfecla și se fierbe în coajă. Se curăță de coajă și se taie în feliuțe subțiri sau cubulețe. Separat, se dizolvă amidonul într-o cană de suc din compotul de ananas. Se adaugă mierea, sucul de lămâie și puțină sare. Se fierbe până se îngroașă. Se lasă la răcit și se amestecă, într-un bol, cu feliile de sfeclă. La sfârșit, se adaugă și bucățile de ananas din compot și se amestecă bine. Se servește în loc de murături.



SALATĂ DE SPANAC (2 porții)

Ingrediente:

- *2 căni spanac crud, tăiat mărunt*
- *½ cană nuci*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *½ cană ulei de măsline*
- *½ linguriță sare*
- *1 cățel de usturoi*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *2 linguri busuioc*

Preparare :
Se pun nucile și semințele de floarea-soarelui într-o tavă, la cuptor, pentru a se coace puțin. Apoi, se pun în mixer cu restul ingredientelor, cu excepția spanacului. Se mixează bine până când se obține un sos omogen. Se așază spanacul într-un bol, iar peste el se toarnă sosul din mixer. Se ornează cu semințe de floarea-soarelui, coapte.

½ cană lapte de soia+2 linguri de ulei de măsline înlocuiesc jumătatea de cană de ulei de măsline.

SALATĂ DE PASTE FĂINOASE INTEGRALE (8 porții)

Ingrediente:

- *3 căni paste făinoase integrale, fierte*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *1 ceapă verde, tăiată felii*
- *1 cană ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *¼ cană ulei de măsline*
- *¼ cană suc de lămâie*
- *¼ cană apă*
- *2 linguriițe miere (opțional)*
- *½ linguriță sare*
- *2 căței de usturoi*
- *1 linguriță busuioc*

Preparare:
Se amestecă într-un bol primele patru ingrediente. Se pun în blender celelalte ingrediente, se mixează bine și se adaugă peste cele din bol. Se amestecă împreună și se pun la frigider, pentru aproximativ o oră, înainte de servire.

Observație:
Se folosesc ciuperci Champignon proaspete, crude sau se poate folosi orice sortiment de ciuperci comestibile fierte.

doar 2 linguri de ulei de măsline

fără miere

SALATĂ DE MORCOVI (8 porții)

Ingrediente:

- *4 ½ căni de morcov tăiat felii*
- *½ cană ceapă tăiată mărunt*
- *½ cană ardei verde, tăiat mărunt*
- *¾ cană pastă de tomate*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri miere*
- *¼ cană zeamă de lămâie*
- *1 linguriță sos de soia din comerț (opțional)*
- *1 linguriță boia dulce de ardei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe morcovul în aburi (se poate fierbe și în apă, însă nu prea multă), având grijă să nu se zdrobească. Se clătește cu apă rece și se strecoară. Se așază într-un bol și se adaugă ceapa și ardeiul. Restul ingredientelor se pun în blender și se mixează bine (se pot amesteca bine și manual, într-un bol separat). Se pune compoziția din blender peste ingredientele din bol, se amestecă bine, se acoperă bolul și se pune la frigider pentru aproximativ o oră.

Fără miere

SALATĂ DE MORCOV CU ANANAS (5 porții)

Ingrediente:

- *3 căni morcov răzuit fin*
- *½ cană nucă-de-cocos*
- *½ cană ananas (din compot) tăiat mărunt*
- *½ cană stafide*
- *5 linguri suc de portocală*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *½ cană suc de ananas (din compot)*
- *puțină sare*

Preparare:
Se amestecă într-un bol ananasul, morcovul, nucă-de-cocos, stafidele și sucul de portocale. Se pun în blender și se mixează semințele de floarea-soarelui, sucul de ananas și puțină sare. Sosul obținut se pune peste salată.

Fără ananas, suc de ananas și stafide

SALATĂ DE LINTE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană linte*
- *3 căni de apă*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *¼ ceapă tăiată mărunt*
- *½ ardei verde, tăiat mărunt*
- *¼ cană țelină răzuită fin*
- *1 roșie tăiată mărunt*
- *1 lingură mărar (sau pătrunjel verde)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe lintea în cele 3 căni de apă, având grijă ca bobul să rămână întreg, să nu se zdrobească. Apoi se strecoară lintea și se așază într-un bol. Se adaugă toate celelalte ingrediente și se amestecă bine.

SALATĂ GRECEASCĂ DE VINETE (2 porții)

Ingrediente:

- *1-2 vinete tăiate felii*
- *4 roșii tăiate cuburi*
- *4 cepe verzi, tăiate mărunt*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *pătrunjel verde, tăiat mărunt (opțional)*
- *1 cană salată verde, tăiată mărunt*
- *2 căței de usturoi pisat*
- *4 linguri ulei de măsline*
- *sucul de la două lămâi*
- *4-5 măsline tăiate felii*
- *puțină sare*

Preparare:
Se presară feliile de vinete cu sare și se prăjesc într-o tigaie de teflon, (fără ulei), pe ambele părți. Apoi se taie mărunt. Se adaugă roșiile, ceapa, pătrunjelul, salata și ardeiul și se amestecă. La sfârșit, se adaugă usturoiul, uleiul, sucul de lămâie și sarea, după gust. Se ornează cu măsline.

SALATĂ GRECEASCĂ (4 porții)

Ingrediente:

- *½ kg tofu tăiat cubulețe*
- *1 cană apă*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2 roșii tăiate felii sau cuburi*
- *1 castravete tăiat felii*
- *1 ceapă roșie mică, tăiată mărunt*
- *½ cană măsline negre*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *½ linguriță busuioc*
- *¼ linguriță oregano*
- *1 cățel de usturoi răzuit*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe tofu în apă și linguriță de condiment Vito pentru 20 de minute, la foc încet. Se strecoară și se pune într-un bol. Se adaugă toate celelalte ingrediente, se amestecă, se acoperă bolul și se pune la rece.



SALATĂ „TABOULI" (2 porții)

Ingrediente:

- *1 cană grâu fiert*
- *1 ceapă verde, tăiată mărunt*
- *1 castravete tăiat felii*
- *2 roșii tăiate felii*
- *1 cățel de usturoi tăiat mărunt*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriță mentă uscată (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele. Se amestecă bine, se acoperă și se pune la rece pentru cel puțin o oră.

SALATĂ DE CARTOFI (5 porții)

Ingredinte:

- *3 ½ căni cartofi fierți în coajă, tăiați cuburi*
- *1 ceapă verde, tăiată felii*
- *⅓ cană măsline tăiate felii*
- *1 cană maioneză de soia*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *sare, după gust*
- *¼ ardei roșu, tăiat mărunt*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele. Se amestecă bine și se servește fie fierbinte, fie rece.

Se înlocuiesc 2 din cele 3 ½ căni de cartofi cu 2 căni de conopidă fiartă, desfăcută în buchețele mici.

SALATĂ „SUMMER MEDLEY” (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană porumb dulce, fiert*
- *1 ardei verde, tăiat feliuțe*
- *1 ardei roșu, tăiat feliuțe*
- *1 conopidă desfăcută în bucheţele*
- *1 cană ceapă verde, tăiată mărunt*
- *1 roşie tăiată felii*
- *1 cană măsline tăiată felii*
- *zeama unei lămâi*
- *4 linguri ulei de măsline*
- *1 cățel de usturoi răzuit*
- *½ linguriță sare*
- *1 linguriță miere*

Preparare:
Se pun într-un bol primele 7 ingrediente. Separat, într-un bol mic, se pun ultimele 5 ingrediente și se amestecă bine. Se toarnă acest dressing peste ingredientele din primul bol. Se amestecă bine și se pune bolul la frigider cu cel puțin o oră înainte de servire.

Fără miere

SALATĂ TRIO (5 porții)

Ingrediente:

- *2 căpățâni salată verde*
- *1 conopidă mijlocie*
- *10 ridichi-de-lună*
- *¾ cană suc de roşii*
- *10 nuci*
- *1 lingură miere*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *sare, după gust*
- *½ linguriță busuioc uscat (opțional)*
- *pătrunjel verde pentru ornat*

Preparare:
Se curăță, se spală și se scurge bine salata, apoi se face rulou și se taie subțire. Separat, se spală și se desface în buchetele conopida, iar ridichile se spală bine și se taie în patru. Nucile se trec prin râșnița de cafea, se pun într-o cană și se amestecă bine cu bulionul, mierea, busuiocul, uleiul și sare, după gust. Se obține un dressing omogen. Se așază pe un platou un strat format din salată verde tăiată subțire, peste care se aranjează cât mai estetic bucheţelele de conopidă și ridichile. Peste ele se toarnă dressingul și se ornează cu pătrunjel verde.

Fără miere

SALATĂ COREEANĂ DE „VEGE-PUI” (8 porții)

Ingrediente:

- *500 g tofu*
- *2 căni orez integral fiert*
- *1 cană mazăre boabe fiartă*
- *2 cepe mari, tăiate cuburi*
- *1 ardei roşu, tăiat cuburi*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *1+¼ cană apă*
- *¼ cană făină albă*
- *¼ cană ulei*
- *2 linguri zeamă lămâie*
- *1 morcov fiert*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune tofu la congelator pentru 48 de ore. Se decongelează, se taie cuburi și se stoarce bine în mâini. Se pune în tava unsă, în prealabil, cu ulei și se dă la cuptor la foc mic, până devine maroniu și puțin crocant. În timp ce se coace, se mai amestecă din când în când. Se scoate din cuptor și se lasă la o parte. Separat, se pun la călit, în puțină apă, ceapa și ardeiul. Tot separat, se prepară o maioneză astfel: se amestecă făina cu apa și se pune la fiert, amestecând continuu până când se îngroașă. Se lasă la răcit, apoi se pune în blender împreună cu morcovul fiert și usturoiul, mixându-se la viteză mică și adăugându-se uleiul puțin câte puțin. La sfârșit, se adaugă zeama de lămâie și se potrivește de sare. Se pun într-un bol următoarele ingrediente: tofu copt, orezul, mazărea, ardeiul, ceapa călită și maioneza. Se amestecă bine, se ornează (salată verde, măsline, ridichi etc.) și se servește.

SALATĂ EXPRESO (4 porții)

Ingrediente:

- *1 căpățână salată verde*
- *1 cană fasole boabe fiartă*
- *1 sfeclă roşie mică fiartă*
- *1 roşie mare, tăiată felii*
- *1 ceapă mică, tăiată feliuțe*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *3 linguri suc proaspăt de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se spală bine salata verde, se scurge și se rupe în bucăți mici. Se curăță de coajă sfecla fiartă și se taie în cubulețe mici. Se amestecă într-un bol toate ingredientele și se servește.

MORCOVI À LA NAPOLI (10 porții)

Ingrediente:

- *10 morcovi de mărime medie*
- *1 cană apă clocotită*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *1 linguriță miere*
- *1 linguriță oregano*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se curăță morcovii și se taie felii. Se pun la fiert în apă clocotită, adăugându-se și sarea. Se fierb acoperit timp de 10 minute, după care se storc și se păstrează lichidul. Se adaugă restul ingredientelor în acest lichid, se amestecă bine, apoi se adaugă și morcovii și se lasă la marinat peste noapte. Se poate servi cald sau rece, la masa de prânz, ca garnitură la felul doi.

Fără miere

SALATĂ REGALĂ (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni porumb dulce fiert*
- *½ cană măsline felii*
- *1 castravete tăiat felii subțiri*
- *1 ardei verde, tăiat rondele fine*
- *1 ardei roșu, tăiat rondele fine*
- *1 ceapă roșie mică, tăiată fideluță*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun toate ingredientele într-un bol, se amestecă și se servește. Pentru variație se mai poate adăuga o cană de năut fiert, mazăre verde fiartă sau linte fiartă.





SALATĂ „ PICNIC" (8 porții)

Ingrediente:

- *8 cartofi mari, fierți în coajă*
- *1 ceapă roșie, tăiată felii subțiri*
- *3 castraveți de grădină, tăiați felii*
- *½ cană măsline tăiate felii*
- *2-3 linguri ulei de măsline*
- *zeama de la o lămâie*
- *1 lingură mărar verde, tăiat mărunt (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se curăță cartofii de coajă și se taie felii, într-un bol. Se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Pentru un aspect frumos, apetisant, se poate servi fiecare porție pe o frunză de salată verde.

Se înlocuiesc 6 cartofi cu conopidă și, opțional, ½ cană fasole boabe fiartă.

SALATĂ DE BROCCOLI CU TOFU (8 porții)

Ingrediente:

- *1 broccoli mare, desfăcut buchețele*
- *1 cană ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *500 g tofu tăiat cuburi*
- *1 ceapă mare, tăiată feliuțe*
- *1 dovlecel (zucchini) tăiat felii subțiri*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe broccoli la aburi doar pentru 5 minute. Separat se călesc acoperit: ceapa, ciupercile și dovlecelul în cele două linguri de ulei și puțină apă. Se adaugă tofu și sosul de soia și se călesc împreună încă 5 minute. Apoi se pune compoziția într-un bol, se adaugă broccoli, se amestecă, se potrivește de sare și se servește.

Observație:
În loc de broccoli se poate folosi conopidă, iar în loc de sosul de soia se poate folosi condiment Vito.

SALATĂ DE TOAMNĂ CU GRÂU (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană grâu fiert*
- *2 castraveți tăiați felii subțiri*
- *1 ceapă roșie mică, tăiată felii*
- *2-3 roșii tăiate cubulețe mici*
- *1 ardei roșu, tăiat cubulețe mici*
- *1 ardei verde, tăiat cubulețe mici*
- *1 cățel de usturoi răzuit fin*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun toate ingredientele într-un bol, se amestecă bine și se servește.



SALATĂ DE FASOLE (3 porții)

Ingrediente:

- *¼ kg fasole albă uscată*
- *3 roșii tăiate felii*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *zeamă de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat peste noapte. Se fierbe în apă doar atât cât să rămână bobul întreg, totuși să fie bine fiert și se strecoară. Se pune într-un bol, se adaugă roșiile, zeama de lămâie, uleiul și sarea, se amestecă bine și se servește.



SALATĂ DE CONOPIDĂ (4 porții)

Ingrediente:

- *1 conopidă de mărime mijlocie*
- *2 căței de usturoi tăiați mărunt*
- *1 ceapă mică tăiată în feliuțe subțiri*
- *½ ardei roșu tăiat mărunt*
- *2 linguri semințe de susan*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *¼ cană ulei de măsline*
- *1 linguriță busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe conopida în aburi timp de 10 minute, după ce a fost desfăcută buchețele mici. Se strecoară și se așază într-un bol. Se pun semințele de susan într-o tavă și se dau la cuptor pentru a se coace puțin (atenție, să nu se lase prea mult ca să devină amare!). Ceapa, usturoiul și ardeiul se călesc în puțină apă și uleiul de măsline, apoi se amestecă toate ingredientele. Se acoperă bolul și se pune la rece pentru cel puțin o oră.



Sosuri si dressinguri

SOS ITALIAN (5 porții)

Ingrediente:

- *3 cepe mijlocii tăiate mărunt*
- *1 căpățână de usturoi răzuit*
- *2 căni bulion*
- *2 linguri ulei*
- *½ cană apă*
- *1 linguriță busuioc*
- *½ linguriță măghiran*
- *1 lingură miere*
- *puțină sare*

Preparare:
Se fierb împreună cepele tăiate mărunt, apa, uleiul și ½ căpățână usturoi răzuit. Când sunt pe jumătate fierte, se adaugă bulionul și se mai fierb până când compoziția are consistența unui sos. Se adaugă apoi sarea, busuiocul, măghiranul, mierea și cealaltă jumătate de căpățână de usturoi răzuit. Se mai dă un clocot.

Fără miere

SOS DE CIUPERCI (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană ciuperci fierte*
- *1 cană lapte de soia*
- *1 lingură făină*
- *2-3 căței de usturoi*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *2 linguri ulei*
- *condiment Vito sau sare*

Preparare:
Se pun la călit: usturoiul, ciupercile, condimentul Vito, puțină apă și uleiul. Se adaugă lapte de soia în care, în prealabil, s-a dizolvat făina. Se fierbe compoziția până se îngroașă și se adaugă la sfârșit pătrunjelul verde. Este delicios, servit cu piure de cartofi sau cartofi copți.



DRESSING CU MAC (16 porții)

Ingrediente:

- *½ de cană semințe de floarea-soarelui decojite*
- *½ de cană apă*
- *3 linguri suc proaspăt de portocală*
- *3 linguri suc de lămâie*
- *½ de linguriță boia dulce*
- *1 lingură miere*
- *1 lingură mac*
- *1 ceapă verde tăiată mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se mixează toate ingredientele, cu excepția macului și a cepei. Acestea din urmă se adaugă la dressing după mixare și apoi se amestecă bine. Se folosește peste salate.

Observație:
Dacă folosiți acest dressing la salata mexicană de fasole, omiteți sucul de lămâie și sarea din rețeta de dressing, rețeta mexicană având suficientă lămâie și sare.

Fără miere

DRESSING PENTRU SALATĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *½ cană soia boabe*
- *3 căței de usturoi*
- *¼ cană ulei*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *1 linguriță condiment Vito (opțional)*
- *sare, după gust*
- *1 linguriță sos de soia (din comerț)*
- *apă, în funcție de consistența pe care o dorim*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat în apă pentru 12 ore. Se strecoară și se fierbe în apă, în oală sub presiune (Kukta) sau la foc mic pentru 3-4 ore, până este fiartă bine. Se toarnă în blender și se adaugă restul ingredientelor, cantitatea de apă putând să varieze în funcție de consistența pe care dorim să o dăm dressingului. Este de preferat ca dressingul să aibă consistența smântânii.

Cu măsură

KETCHUP I (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană suc de roșii*
- *1 linguriță miere*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *1 ceapă mică tăiată solzișori*
- *½ linguriță condiment Vito*
- *1 cățel mare usturoi*
- *¼ linguriță sare*

Preparare:
Se pun ingredientele în blender și se acționează blenderul pentru 1-2 minute. Aceasta este o variantă sănătoasă de ketchup, care se consumă cu vegeburgers sau după preferințe.

Fără miere

KETCHUP II (16 porții)

Ingrediente:

- *1 cană suc de roșii*
- *½ cană pastă de roșii*
- *2 linguri miere*
- *2 linguri suc de lămâie*
- *2 linguri ulei*
- *un vârf de linguriță oregano*
- *4 căței de usturoi pisați*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se pun toate ingredientele într-un castron și se amestecă bine. Se păstrează la frigider.



Fără miere



VEGESMÂNTÂNA (10 porții)

Ingrediente:

- *¾ cană apă*
- *⅔ cană semințe de floarea-soarelui decojite*
- *3 linguri suc de lămâie proaspăt*
- *1 linguriță pudră de ceapă*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță pudră de usturoi*

Preparare:
Se mixează toate ingredientele până când se obține un sos de consistența smântânii.

Observație:
Se poate înlocui pudra de ceapă cu un sfert de ceapă mică și pudra de usturoi cu un cățel mic de usturoi. Vegesmântâna se poate folosi și ca dressing pentru salată. Se poate păstra la frigider, în cutie de plastic cu capac.

SOS VELVETA (16 porții)

Ingrediente:

- *3 căni de apă*
- *½ cană fulgi de porumb zdrobiți*
- *½ cană semințe de susan*
- *½ cană ulei*
- *½ cană făină*
- *2 linguri amidon*
- *3 linguri suc de lămâie*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *3 căței de usturoi*
- *½ ardei roșu, tăiat mărunt și fiert*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun semințele de susan într-o tavă și se dau la cuptor, ca să se rumenească puțin. Se dau prin râșnița de cafea. Se pun în blender împreună cu toate celelalte ingrediente și se mixează bine. Se pune compoziția astfel formată la fiert, la foc încet, și se fierbe amestecându-se continuu, până când se îngroașă. Sosul Velveta este delicios, mai ales dacă este servit peste paste făinoase integrale, ca înlocuitor al brânzei.

2 linguri la o masă

½ cană făină de ovăz în loc de amidon și făină

SOS PENTRU SALATE (15 porții)

Ingrediente:

- *¼ cană apă*
- *½ cană ulei*
- *½ cană suc de lămâie*
- *1 linguriță de sare*
- *1 lingură miere*
- *½ linguriță măghiran*
- *1 lingură pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *2 căței de usturoi zdrobiți*
- *2 cepe verzi, tăiate mărunt sau 1 ceapă albă*

Preparare:
Se mixează primele 5 ingrediente. Se pune lichidul rezultat într-un bol în care se adaugă și restul ingredientelor și se amestecă.

Fără miere.

Fără miere.

SOS DE TOFU (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană tofu*
- *1 cană lapte de soia (sau apă)*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană de fasole boabe albă, fiartă*
- *sare, după gust*



Preparare:
Se călesc în puțină apă ceapa și usturoiul, apoi se mixează bine împreună toate ingredientele.

SOS DULCE DE ARDEI (4 porții)

Ingrediente:

- *½ cană orez integral fiert*
- *1 ardei roșu tăiat mărunt*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *1 lingură de miere*
- *sare, după gust*
- *1 cană lapte de soia (sau apă)*
- *2 linguri semințe de susan*
- *1 lingură făină albă*
- *2 linguri suc de lămâie*
- *2 linguri ulei*

Preparare:
Se pun semințele de susan într-o tavă la cuptor să se rumenească puțin, apoi se dau prin râșnița de cafea și se pun într-un castron. Separat, se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei ceapa, usturoiul și ardeiul. Se dizolvă făina în laptele de soia (sau apă) și se adaugă la ingredientele călite. Se fierb împreună până când sosul se îngroașă puțin. După ce sosul s-a răcit, se mixează bine împreună cu restul ingredientelor.

Observație:
Se mai poate adăuga o jumătate de cană de ciuperci fierte. Sosul este delicios, servit peste cartofi natur.

SOS PENTRU SPAGHETE (5 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *2-3 linguri ulei de măsline*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt (opțional)*
- *3 căni suc de roșii*
- *1 cană pastă de tomate*
- *2 linguri busuioc*
- *1 linguriță oregano*
- *1 lingură miere*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele 2-3 linguri de ulei: ceapa, usturoiul (se lasă 2-3 căței pentru a se adăuga la sos, la urmă, doar pentru câteva clocote) și ardeiul. Se adaugă restul ingredientelor și se fierb la foc mic pentru 20-25 de minute.



Fără miere

SOS DE SOIA „CACCIATORE" (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe fiartă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 căni bulion*
- *1 linguriță oregano*
- *¼ linguriță cimbru*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*
- *puțină apă*

Preparare:
Ceapa, ardeiul și usturoiul se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei. Apoi se adaugă soia fiartă, care a fost trecută, în prealabil, prin mașina de tocat, și restul ingredientelor. Se amestecă bine și se fierbe sosul timp de 15-20 de minute. Se servește cu pilaf de orez sau spaghete.

Observație:
Se poate înlocui, pentru variație, soia boabe cu soia granule. Și în acest caz, soia granule se fierbe în prealabil, dar nu mai este necesar să fie trecută prin mașina de tocat.

SOS CU CIUPERCI (5 porții)

Ingrediente:

- *⅓ cană făină*
- *2½ căni de apă*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 foaie de dafin*
- *3 căței de usturoi răzuiți*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 lingură ulei*
- *½ cană ciuperci din conservă*
- *½ linguriță oregano (sau cimbru)*

Preparare:
Se călesc într-o cratiță ceapa și usturoiul, în puțină apă și o lingură de ulei. Se adaugă ciupercile și se călesc împreună 1-2 minute. Adăugăm restul apei, sosul de soia, fulgii de drojdie, foaia de dafin și oregano și lăsăm să dea împreună câteva clocote. Separat, se dizolvă făina în puțină apă, se adaugă la compoziția din cratiță și se lasă să fiarbă 2-3 minute, până când se îngroașă. Sosul este delicios, servit peste drob.

Se înlocuiește făina de grâu cu făină de ovăz.

SOS „SUNSHINE" (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni de apă*
- *2 cartofi de mărime medie*
- *1 morcov de mărime medie*
- *1 ceapă de mărime medie*
- *¼ kg tofu*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la fiert morcovii, cartofii și ceapa, curățați și tăiați cuburi în cele două căni de apă. Apoi se pun în blender împreună cu restul ingredientelor și se mixează bine. Sosul este delicios, servit cu vinete sau dovlecel pane (la cuptor), cartofi, conopidă sau broccoli fierte la abur.

SOS PENTRU SALATE II (10 porții)

Ingrediente:

- *1 cană bulion*
- *2 linguri ulei*
- *2 căței de usturoi zdrobiți*
- *½ linguriță sare*
- *2 linguri suc de lămâie*
- *1 lingură miere*
- *½ linguriță busuioc*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine.



Fără miere

Fără miere

MAIONEZĂ CU FĂINĂ (15 porții)

Ingrediente:

- *1 ¼ cană apă*
- *1 linguriță sare*
- *1 ½ lingură suc de lămâie*
- *½ cană ulei*
- *¼ cană făină albă*
- *2 căței de usturoi*
- *1 ceapă mică*

Preparare:
Se pun într-o cratiță primele 5 ingrediente, se amestecă și se fierb la foc redus până când se îngroașă. Apoi se pun în blender, se adaugă usturoiul și ceapa și se mixează împreună.





SOS DE TOAMNĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *2 ardei tăiați mărunt*
- *3 cepe tăiate mărunt*
- *1 vânătă cu coajă, tăiată în cubulețe*
- *4 căni bulion*
- *1 cană pastă de roșii*
- *3 linguri miere*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 linguriță busuioc*
- *5-6 căței de usturoi*
- *1 foaie de dafin*
- *1 cană măsline negre, tăiate felii*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri frunze de țelină, tăiate mărunt*

Preparare:
Se călesc într-o cratiță cu capac, în puțină apă și cele două linguri de ulei, ceapa, ardeii și vânăta. Se adaugă restul ingredientelor și se mai fierb împreună încă 10-15 minute. Sosul este delicios, servit cu spaghete sau pilaf.

Fără miere

MAIONEZĂ DE SOIA (10 porții)

Ingrediente:

- *½ cană făină de soia*
- *1+¼ cană apă*
- *1 ceapă mică, tăiată mărunt*
- *½ cană ulei*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune la fiert făina de soia amestecată cu ½ cană de apă, la foc mic, pentru 10 minute, amestecându-se continuu. Separat se călește ceapa într-un sfert de cană de apă și o lingură de ulei. Se pun în blender făina de soia fiartă, ceapa fiartă, precum și restul apei și se mixează bine. Se adaugă restul de ulei puțin câte puțin, ca la maioneză, și se mixează în continuare. La sfârșit, se adaugă zeama de lămâie, se potrivește de sare și se mai mixează 5-10 secunde.

MAIONEZĂ DIN CARTOFI (20 porții)

Ingrediente:

- *1 cană cartofi piure*
- *1 ceapă mică, tăiată mărunt*
- *suc de lămâie după gust*
- *½ cană ulei*
- *1 cană lapte de soia*
- *3 căței usturoi*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele, cu excepția uleiului, și se mixează bine. Apoi se toarnă uleiul puțin câte puțin, ca la maioneză, și se mai mixează până la omogenizarea maionezei.

Se reduce la jumătate cantitatea de piure de cartofi și se adaugă o jumătate de cană de conopidă fiartă.



SMÂNTÂNĂ DE SOIA I (15 porții)

Ingrediente:

- *1 cană lapte de soia*
- *1 cartof fiert*
- *⅓ cană ulei*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *1 cățel de usturoi*
- *¼ ceapă*
- *½ linguriță sare*
- *½ lingură măghiran*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine.

Se înlocuiește cartoful cu 3 linguri de orez integral fiert.

SMÂNTÂNĂ DE SOIA II (20 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe fiartă*
- *½ cană lapte de soia*
- *½ cană de ulei*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Toate ingredientele se pun în blender și se mixează bine.



SOS DE „BRÂNZĂ" VEGETALĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană apă*
- *¾ cană migdale decojite*
- *3 linguri semințe de susan*
- *4 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *2 linguriță pudră de ceapă (sau ½ ceapă mică)*
- *½ linguriță pudră de usturoi (sau 1 cățel de usturoi)*
- *½ cană ardei roșu, tăiat mărunt*
- *3-4 linguri suc de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Pentru a decoji migdalele se procedează în felul următor: într-o cratiță se pun la fiert două căni de apă. Când apa clocotește se pun migdalele și se lasă să clocotească 1-2 minute. Se iau de pe foc, se strecoară și se clătesc sub jet de apă rece. Acum se decojesc foarte ușor. Semințele de susan se pun puțin la copt într-o tavă, la foc mic (doar atât cât să devină ușor aurii). Apoi se trec prin râșnița de cafea. Se pun puțin la călit în puțină apă ardeii, ceapa și usturoiul tăiate mărunt. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează bine. Apoi se toarnă compoziția într-o cratiță și se pune la fiert la foc mediu, amestecându-se continuu, până când se îngroașă. Sosul este delicios, servit cu cartofi copți sau fierți, peste conopidă sau broccoli fierți în aburi.



SMÂNTÂNĂ DE SOIA III (20 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe*
- *1 cană apă*
- *zeama de la o lămâie*
- *½ cană ulei*
- *sare*



Preparare:
Se pune soia la înmuiat peste noapte, se strecoară și se pune în blender cu o cană de apă. Se mixează bine, se strecoară lichidul și se fierbe până când se umflă, iar apoi se lasă să se răcească. După ce s-a răcit se pune în blender, se adaugă sucul de lămâie și uleiul puțin câte puțin, ca la maioneză, și se mixează bine (până când compoziția se ține de lingură). Se potrivește de sare și se pune la frigider. Stând la frigider se mai întărește.

SMÂNTÂNĂ „ BATTLE CREEK" (12 porții)

Ingrediente:

- *2 căni de apă fierbinte*
- *1 ½ cană mei fiert, fierbinte*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *2 linguriță sare*
- *½ cană suc de lămâie*
- *1 linguriță pudră de ceapă*
- *1 lingură mărar verde, tăiat mărunt*



Preparare:
Se pun în blender și se mixează bine următoarele ingrediente: apa fierbinte, meiul, semințele, sarea și pudra de ceapă. Se adaugă sucul de lămâie și se mai mixează puțin împreună. Se pune compoziția într-un bol, se adaugă mărarul, se amestecă bine și se servește.

Observație:
Pudra de ceapă se poate înlocui cu un sfert de ceapă tăiată mărunt și călită în puțină apă.



Aperitive

CHIFTELE CU SOIA BOABE (12 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ cană soia fiartă*
- *½ cană fulgi de ovăz fierți*
- *¼ cană pesmet*
- *1 cartof răzuit*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *4 căței de usturoi răzuiți*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *1 linguriță boia dulce*
- *¼ linguriță măghiran*
- *¼ linguriță cimbru*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se dă soia prin mașina de tocat. Se călește ceapa cu puțină apă și condiment Vito și se lasă apoi să se răcească. Se amestecă toate ingredientele și se formează chiftele care se coc la cuptor, într-o tavă unsă cu ulei, întorcându-se și pe partea cealaltă.



CHIFTELE DIN BRÂNZĂ TOFU I (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană brânză tofu zdrobită*
- *½ cană pesmet*
- *1 cană nuci măcinate*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *½ linguriță condiment Vito*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *2 linguri ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în cele două linguri de ulei, peste care se adaugă puțină apă. Se ia de pe foc, se adaugă și celelalte ingrediente și se fac chifteluțe care se coc la cuptor într-o tavă unsă cu ulei; se coc pe ambele părți. În cazul în care compoziția este prea moale, se mai pot adăuga nuci și pesmet. Sunt delicioase servite cu sos de ciuperci.

CHIFTELUȚE CU TOFU II (10 porții)

Ingrediente:

- *½ kg tofu zdrobit*
- *¼ cană germeni de grâu*
- *¼ cană făină integrală*
- *2 linguri semințe de susan*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *¼ linguriță oregano*
- *1 lingură ulei*
- *puțin pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa cu puțină apă și lingura de ulei. Se pun semințele de susan la cuptor într-o tavă ca să se rumenească puțin, apoi se dau prin râșnița de cafea. Se amestecă într-un bol toate ingredientele și se formează chifteluțe care se coc în cuptorul preîncălzit timp de 30 de minute, întorcându-se o dată.

VEGEBURGERI (16 porții)

Ingrediente:

- *2½ căni grâu fiert*
- *3 căni fulgi de ovăz*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1½ cană ceapă mărunțită*
- *3 căni de apă*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură busuioc*
- *1 linguriță oregano*
- *2 linguriţe mărar*
- *1 lingură sare*
- *1 ardei roşu tăiat mărunt sau o lingură pastă ardei*

Preparare:
Ceapa împreună cu o cană de apă și busuiocul se călesc la foc mic într-o tigaie acoperită, până când apa se evaporă complet. Apoi se scoate busuiocul și se adaugă celelalte două căni de apă, ardeiul și condimentele: oregano și mărarul. Se adaugă sarea și uleiul și se amestecă. Urmează să fie adăugate: grâul, nuca și fulgii de ovăz, amestecându-se bine. Cu ajutorul unei forme (sau manual) pregătim burgeri care se coc în tavă la cuptor, întorcându-se pe ambele părți. Burgerii se pot servi în chifle cu ketchup și salată.

BURGERI „CALIFORNIA" (20 porții)

Ingrediente:

- *1½ cană ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană nuci tăiate mărunt*
- *6 căni fulgi de ovăz*
- *6 căni de apă*
- *½ cană ciuperci felii (din conservă)*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *2 felii de pâine integrală înmuiată*
- *3 linguri sos de soia (din comerț)*
- *3 linguri condiment Vito*
- *1½ linguriță sare*
- *3 linguriţe busuioc*

Preparare:
Se pun la fiert într-o cratiță apa și sosul de soia. Când încep să fiarbă, se adaugă ceapa, condimentul Vito, sarea și busuiocul și se lasă să fiarbă împreună timp de cinci minute. Se adaugă: nucile, semințele de floarea-soarelui, ciupercile, ovăzul și pâinea înmuiată. Se amestecă bine și apoi se ia de pe foc. Se lasă compoziția să stea un sfert de oră și apoi se formează burgheri (chiftele), care se coc în tavă la cuptor. Se coc timp de 30 de minute pe o parte, apoi se întorc și se mai coc 15 minute pe cealaltă parte.

Observație:
Se poate înlocui sosul de soia cu o linguriță de sare. Condimentul Vito este un tip de vegeta pe care îl găsiți în comerț și care nu conține monoglutamat de sodiu sau alți aditivi alimentari.

APERITIV „FLOARE DE CEAPĂ" (4 porții)

Ingrediente:

- *4 cepe mari*
- *½ cană cartofi piure*
- *½ cană orez integral fiert*
- *½ cană ciuperci fierte, mixate*
- *½ linguriță oregano*
- *¼ cană pesmet*
- *2 linguri semințe de susan*
- *2 căni lapte de soia (zeamă de legume sau apă)*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri amidon alimentar*
- *sare, după gust*

Piure din conopidă în loc de piure de cartofi.

Preparare:
Se taie fiecare ceapă în opt părți, dar nu de tot, până la cotor, astfel încât ceapa să arate ca și o floare cu petale deschise. Apoi le introducem în apă clocotită și le lăsăm un minut după care le introducem în apă foarte rece, pentru trei minute (petalele se vor deschide mai tare). Se așază ceapa într-o tavă Jena. Separat, se amestecă împreună: cartofii, orezul, ciupercile și oregano. Compoziția astfel obținută se potrivește de sare. Cu o lingură luăm din această compoziție și umplem „florile de ceapă". Separat, amestecăm pesmetul cu semințele de susan și ornăm cu acest amestec „florile de ceapă". Apoi amestecăm amidonul cu laptele de soia și condimentul Vito și potrivim de sare. Turnăm această compoziție peste ceapă și punem tava la cuptor pentru 20 de minute. „Florile de ceapă" se servesc pe câte o frunză de salată.

ZACUSCĂ DIETETICĂ (32 porții)

Ingrediente:

- *5 kg vinete*
- *3 kg gogoşari roşii, tăiați în două*
- *2 kg ceapă întreagă (curățată de coajă)*
- *1 kg suc de roşii*
- *½ litru ulei*
- *foi de dafin*
- *sare*

Preparare:
Vinetele se coc, se curăță de coajă și se toacă mărunt. Gogoșarii și ceapa se fierb în apă, se scot cu spumiera și se dau prin mașina de tocat. Se pun toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-o cratiță mare și se fierb aproximativ o oră. Se adaugă uleiul, se ia de pe foc, se pune în borcane și se sterilizează.

CHIFTELUȚE „TREI LEGUME” (12 porții)

Ingrediente:

- *½ cană linte fiartă*
- *½ cană fasole boabe fiartă*
- *½ cană năut fiert*
- *1 cană fulgi de ovăz fini*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *½ linguriță chimion pudră*
- *½ linguriță coriandru pudră*
- *½ linguriță salvie*
- *¼ linguriță cimbru*
- *½ linguriță sare*

Preparare:
Se pisează năutul, fasolea și lintea cu o furculiță. Se călește ceapa în puțină apă, iar apoi se adaugă legumele pisate. Adăugăm și restul ingredientelor și amestecăm bine. Lăsăm compoziția să stea 5-10 minute. Apoi formăm chifteluțe (în cazul în care compoziția este prea uscată, se poate adăuga puțin din lichidul în care au fiert legumele) pe care le coacem la cuptor, în tavă acoperită, timp de 30 de minute pe o parte, iar apoi alte 15 minute pe cealaltă parte.



CHIFTELE DIN MAZĂRE CU NUCI (8 porții)

Ingrediente:

- *2 ½ căni mazăre uscată fiartă*
- *1 cană nuci măcinate*
- *1 cană pesmet*
- *¾ cană lapte de soia (bulion)*
- *¼ cană făină*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *¼ linguriță busuioc*
- *¼ linguriță salvie*
- *sare sau condiment Vito, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă. Se zdrobește mazărea cu telul până devine de consistența unui piureu. Se pun toate ingredientele într-un bol și se amestecă bine. Se formează chifteluțe care se coc în tavă (unsă cu puțin ulei), la cuptor, timp de 20 de minute pe o parte, iar apoi se întorc pe cealaltă parte și se coc încă 15 minute.

CHIFTELUȚE DIN MEI I (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană mei*
- *2 căni de apă*
- *¼ cană ceapă tăiată mărunt*
- *¼ cană făină de soia*
- *¼ cană mălai*
- *2-3 căței de usturoi*
- *3 linguri semințe susan*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *1 lingură fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 linguriță oregano sau cimbru*
- *½ cană pătrunjel verde tăiat mărunt*

Preparare:
Se fierbe meiul în cele două căni de apă. Separat, se călesc: ceapa, usturoiul și oregano (sau cimbrul), în puțină apă și cele două linguri de ulei și se lasă pe urmă la răcit. Semințele de susan se macină în râșnița de cafea. După ce meiul s-a răcit, se pune într-un bol, se adaugă acolo toate celelalte ingrediente și se amestecă bine. Se formează chifteluțe care se coc în tavă, la cuptor, aproximativ 30 minute, întorcându-se o dată.

Observație:
Se poate înlocui făina de soia cu o cană de fasole boabe fiartă, făcută piure. Dacă nu se folosește în rețetă sos de soia, se adaugă condiment Vito și sare, după gust.

CHIFTELUȚE DIN MEI II (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni mei fiert*
- *¼ cană nuci măcinate*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri făină de ovăz*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune ceapa la călit în puțină apă și cele 2 linguri de ulei. Se amestecă într-un bol toate ingredientele și se formează chifteluțe care se coc la cuptor pe ambele părți.

CHIFTELUȚE CU NUCI I (20 porții)

Ingrediente:

- *1 cană nuci măcinate*
- *½ cană nuci tăiate mărunt*
- *1 cană piure de cartofi*
- *2 linguri făină de soia*
- *1 cană pesmet*
- *1 cană ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană apă*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță condiment Vito*

Preparare:
Se pune ceapa la călit cu o jumătate cană de apă, condiment Vito și cele două linguri de ulei. Se lasă la răcit și apoi se adaugă restul apei și celelalte ingrediente. Se amestecă bine și se formează chiftele care se coc în tavă, la cuptor, aproximativ 30 de minute.

Observație: În loc de făină de soia se pot folosi fulgi de ovăz, în aceeași cantitate.

În loc de piure de cartofi se va pune o cană de fulgi de ovăz fierți.

CHIFTELE DIN NUCI II (20 porții)

Ingrediente:

- *1 cană ceapă tăiată mărunt*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură busuioc*
- *2 + ⅔ căni lapte de soia (sau suc de roșii)*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 căni nuci măcinate*
- *2 căni pesmet*
- *1 cană fulgi de ovăz fierți*
- *1 cană ciuperci fierte, măcinate*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc, în apă și cele două linguri de ulei, ceapa și busuiocul. Se iau de pe foc și, după ce s-au răcit, se amestecă cu toate celelalte ingrediente. Se formează chifteluțe care se coc la cuptor, într-o tavă unsă cu ulei, 15 minute pe o parte. Apoi se întorc și se mai coc pe cealaltă parte încă 10 minute.



CHIFTELE DE LINTE CU CARTOFI (15 porții)

Ingrediente:

- *2 căni linte fiartă*
- *2 căni piure de cartofi*
- *1 cană pesmet*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *½ cană țelină răzuită fin*
- *¼ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură pătrunjel verde*
- *1 linguriță salvie pudră*
- *½ linguriță cimbru*
- *½ linguriță măghiran*
- *½ linguriță rozmarin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se dă lintea fiartă prin mașina de tocat. Ceapa și țelina se călesc în apă și cele 2 linguri de ulei, timp de 10 minute. Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Se formează chifteluțe care se coc în cuptorul preîncălzit, într-o tavă unsă cu puțin ulei, timp de 20 de minute pe fiecare parte.

Se înlocuiește piureul de cartofi cu piure de conopidă și ½ cană fasole tărcată pasată.

CHIFTELE DIN CIUPERCI (6 porții)

Ingrediente:

- *2 cartofi răzuiți*
- *2 linguri in măcinat*
- *2 felii pâine înmuiată*
- *1 cană ciuperci fierte*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură pătrunjel verde*

Preparare:
Se mixează ciupercile sau se taie mărunt. Se amestecă apoi toate ingredientele și se formează chifteluțe care se coc în tavă la cuptor, întorcându-le o dată.

Înlocuiți cei 2 cartofi cu o cantitate similară de conopidă fiartă.



CHIFTELE DE CARTOFI CU SPANAC (8 porții)

Ingrediente:

- *½ kg spanac*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *2 cartofi mari, răzuiți fin*
- *½ cană pesmet*
- *6 linguri făină de gluten*
- *1 lingură amidon*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *3-4 căței de usturoi*
- *¼ linguriță rozmarin uscat*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe spanacul, se strecoară și se taie mărunt. Se călește ceapa în puțină apă și lingura de ulei. După ce s-au răcit, se pun într-un bol spanacul și ceapa. Apoi se adaugă, pe rând, restul ingredientelor, se amestecă bine cu mâna și se formează chiftele, care se coc în tava unsă, în prealabil, cu puțin ulei, la foc mediu, 20 de minute, acoperite, iar apoi descoperite încă 10 minute.

Observație:
Făina de gluten se poate înlocui cu: o lingură de semințe de in măcinate în râșnița de cafea și încă o jumătate de cană de pesmet sau, dacă nu punem semințe de in, mai adăugăm la rețetă o lingură de amidon.

CHIFTELUȚE „ELEGANT" (12 porții)

Ingrediente:

- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *1 cană de apă*
- *2-3 căței de usturoi*
- *1 ceapă mijlocie, tăiată mărunt*
- *1 lingură condiment Vito*
- *3 căni orez integral fiert*
- *½ cană făină de ovăz*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *½ lingură busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun în blender primele 5 ingrediente și se mixează bine. Se pune compoziția într-un bol și se adaugă restul ingredientelor. Se amestecă bine și se formează chifteluțe care se coc la cuptor, într-o tavă unsă, în prealabil, cu puțin ulei, la foc mediu, pentru 25-30 de minute.

Observație:
Făina de ovăz se obține trecând fulgii de ovăz prin râșnița de cafea.

CHIFTELE CU NUCI ȘI CIUPERCI (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană fulgi de ovăz fierți și răciți*
- *1 cartof mare răzuit fin*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *½ cană nuci măcinate*
- *½ cană ciuperci tăiate mărunt (din conservă)*
- *1 cană pesmet*
- *½ cană fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 linguriță făină*
- *¼ - ½ cană lapte de soia (doar atât cât să adune compoziția)*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *½ linguriță măghiran*
- *¼ linguriță salvie pudră*
- *1 lingură pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Se formează chifteluțe cu mâna și se pun într-o tavă unsă, în prealabil, cu puțin ulei. Se pune tava la cuptor, la foc mediu, pentru 20 de minute. Apoi se întorc și se mai coc până se rumenesc și pe cealaltă parte.

Cartoful se înlocuiește cu ⅓ cană fulgi de ovăz înmuiați în ½ cană apă caldă, timp de 5-10 minute.



CHIFTELUȚE DE SOIA GRANULE (12 porții)

Ingrediente:

- *½ kg fulgi de ovăz fini*
- *1 cană soia granule înmuiate*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *1 linguriță boia dulce*
- *1 linguriță oregano*
- *7 căni de apă*
- *2 linguri ulei măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune ceapa la călit în puțină apă, în care s-a adăugat linguriță de boia și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul de apă și fulgii și se fierb 5 minute. Se ia compoziția de pe foc și se lasă să stea 30 de minute. Apoi se adaugă soia, usturoiul, oregano și sarea, se amestecă bine și se formează chiftele care se coc în tavă (unsă în prealabil cu puțin ulei) la cuptor, la foc potrivit, și pe o parte, și pe cealaltă.

BRÂNZĂ „LESSARELLA” (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni de apă*
- *½ cană semințe de susan*
- *¼ cană amidon*
- *3 linguri zeamă de lămâie*
- *⅓ cană fulgi de ovăz*
- *½ cană fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 lingură pudră de ceapă*
- *¼ linguriță pudră de usturoi*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun semințele de susan într-o tavă la cuptor pentru a se coace puțin (atenție să nu se coacă prea mult, deoarece devin amare). Apoi se dau prin râșnița de cafea. Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine. Se toarnă compoziția într-o cratiță și se fierbe la foc încet, amestecându-se continuu, până când se îngroașă. Se pune într-o cutie de plastic cu capac sau într-o altă formă, iar după ce s-a răcit se pune la frigider peste noapte. Dimineața se scoate din cutie și se taie felii. Se poate folosi pe pizza vegetariană sau în sandvici, ca înlocuitor al brânzei.

Observație:
Se mai pot adăuga în timpul preparării: mărar verde sau boia dulce de ardei, sau pătrunjel verde, sau alte condimente, după preferință.



BRÂNZA-CREMĂ VEGETALĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *½ cană semințe de susan*
- *½ cană morcovi fierți*
- *1 cană cartofi piure*
- *1 ½ cană apă*
- *1 ceapă mică tăiată mărunt*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Semințele de susan se pun într-o tavă la cuptor ca să se rumenească puțin, după care se se macină în râșnița de cafea. Separat, se pun la călit, în puțină apă și cele două linguri de ulei ceapa și usturoiul. Se pun apoi în blender împreună cu toate ingredientele și se mixează bine până se obține o pastă omogenă. Se mai poate condimenta după gust cu mărar, cimbru, pătrunjel sau busuioc. Brânza vegetală se poate servi cu cartofi natur, macaroane, în pizza vegetariană sau alte rețete vegetariene, ca înlocuitor al brânzei.

Se înlocuiesc cartofii cu o cană de fulgi de ovăz fierți.

MITITEI VEGETARIENI (10 porții)

Ingrediente:

- *¼ kg grâu*
- *½ kg cartofi*
- *¼ pâine*
- *100 g usturoi*
- *200 g ulei*
- *1 lingură boia de ardei*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Grâul se fierbe separat, foarte bine, în apă. Cartofii, de asemenea, se fierb separat în coaja lor, după care se curăță. Pâinea se pune la înmuiat. Se dau prin mașina de tocat grâul și cartofii împreună cu pâinea și usturoiul. Se adaugă boiaua de ardei, sarea, vegeta, uleiul și se amestecă bine toate ingredientele. Se formează mititeii, se pun într-o tavă unsă cu ulei și se dau la cuptor, la foc potrivit, pentru 20-25 de minute, întorcându-se și pe partea cealaltă.

SANDVICI SIRIAN (6 porţii)

Ingrediente:

- *1 ½ cană năut fiert*
- *½ cană lichid în care a fiert năutul*
- *2 linguri ulei*
- *2-3 căţei de usturoi*
- *1 lingură zeamă de lămâie*
- *¼ linguriţă chimion pudră*
- *sare, după gust*
- *pătrunjel verde*
- *1 salată verde tăiată mărunt*
- *1 castravete tăiat felii*
- *2 roşii tăiate felii*
- *1 ceapă roşie tăiată mărunt*
- *6 felii pâine integrală*

Preparare:
Se pun în blender și se mixează bine primele 7 ingrediente (în lipsa blenderului se poate trece dă năutul prin mașina de tocat, iar apoi, într-un bol, se amestecă bine cu restul ingredientelor). Se pune compoziția într-un bol, se adaugă pătrunjelul verde, se amestecă și se pune la frigider pentru cel puțin o oră. Când se servește, se întinde acest pateu pe pâine, peste care se adaugă salata verde, felii de roșii, castraveți și ceapă roșie, apoi se acoperă cu o altă felie de pâine, care a fost, în prealabil, unsă cu pateu.

MARGARINĂ DE SOIA (40 porţii)

Ingrediente:

- *¾ cană făină de soia*
- *1 ½ cană apă*
- *¾ cană morcov fiert, răzuit*
- *1 linguriţă sare*
- *1 linguriţă pudră de ceapă*
- *1+ ¼ cană ulei*
- *¾ cană apă*



Preparare:
Se amestecă primele 2 ingrediente și se pun la fiert la foc mic pentru aproximativ 20 de minute, mestecând continuu ca să nu se prindă. Se pune compoziția în blender împreună cu restul ingredientelor, cu excepția uleiului, și se mixează bine. În timp ce blenderul merge, se adaugă uleiul puțin câte puțin, până când se încorporează în compoziție.

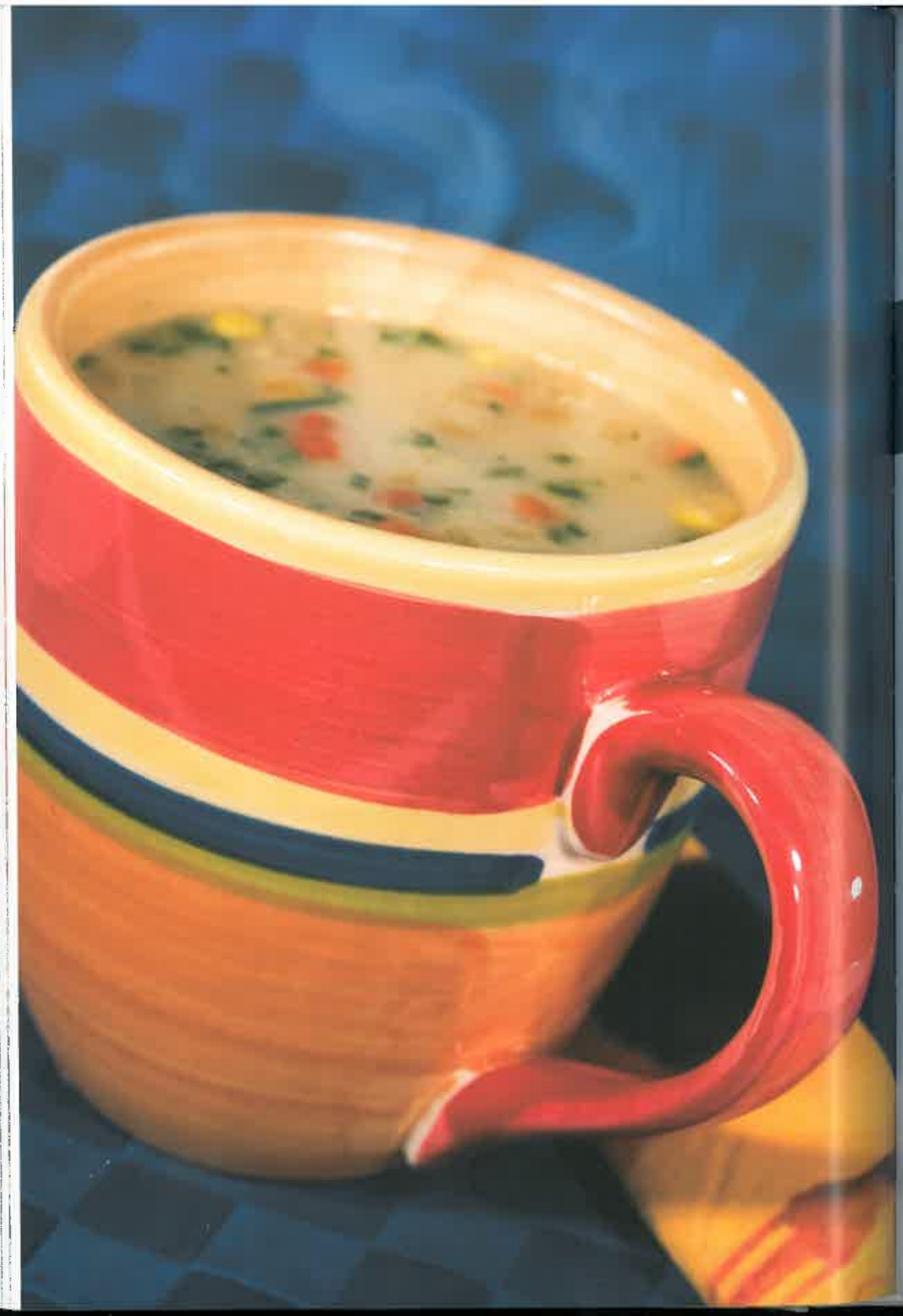


CIUPERCI UMPLUTE (6 porţii)

Ingrediente:

- *½ kg ciuperci Champignon (pălărioare mari)*
- *1 cană tofu*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2-3 căţei de usturoi răzuiţi*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriţă busuioc*
- *¼ linguriţă oregano*
- *pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se spală ciupercile și li se detașează cozile. Se păstrează deoparte pălăriorele, iar cozile se taie mărunt și se pun la călit cu puțină apă, o lingură de ulei, puțină sare și ceapa tăiată mărunt. Se iau de pe foc, se adaugă tofu, busuiocul, oregano și pătrunjelul verde, se amestecă compoziția bine și se potrivește de sare. Se umplu pălăriorele de ciuperci cu această umplutură, se așază într-o tavă și se stropesc cu un mujdei de usturoi pregătit din cei 2-3 căței de usturoi, puțină apă, sare și lingura de ulei care a mai rămas. Se dă tava la cuptor la foc mediu, 25-30 de minute, până când ciupercile sunt pătrunse. Se servesc calde.



Supe și ciorbe

CIORBĂ ALLA MILANESE (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță busuioc*
- *4 linguri apă*
- *1 cană bulion*
- *1 țelină mică, tăiată mărunt*
- *2 morcovi tăiați mărunt*
- *2 cartofi tăiați cuburi*
- *2 căni de dovlecel tăiat cuburi*
- *1 cană varză tăiată mărunt*
- *2 căni de fasole verde tăiată*
- *6-8 căni de apă caldă*
- *1 lingură condiment Vito*
- *½ cană orez integral*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit primele 5 ingrediente. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția orezului, și se fierb pentru ½ oră. Se adaugă la urmă și orezul și se mai fierbe timp de 15-20 de minute. Se mai poate adăuga pătrunjel verde, tăiat mărunt.

CIORBĂ PARIZIANĂ DE PRAZ (6 porții)

Ingrediente:

- *6 cartofi mari tăiați cuburi*
- *6 căni de apă*
- *4 morcovi răzuiți*
- *4 fire de praz tăiate feliuțe*
- *2 ardei verzi tăiați mărunt*
- *2 bucăți ardei roșii tăiați mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri chimion pudră*
- *sare, după gust*
- *1 cană vegesmântână*

Preparare:
Se călesc, în puțină apă și în cele două linguri de ulei, prazul, morcovii și ardeii. Se adaugă cartofii, sarea și restul de apă și se dă la fiert. Când cartofii sunt fierți se adaugă chimionul pudră și vegesmântâna. Se mai dă un clocot.

Înlocuiți cartofii cu o cantitate similară de conopidă.

BORȘ RUSESC (6 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *3 cartofi mari tăiați cuburi*
- *2 morcovi tăiați cuburi mici*
- *1 cană varză roșie răzuită*
- *¼ țelină tăiată cuburi mici*
- *1 sfeclă roșie, fiartă în coajă, curățată și răzuită*
- *½ cană fasole boabe fiartă*
- *1 cană suc de roșii*
- *6 căni de apă*
- *2 linguri ulei*
- *sucul de la o lămâie*
- *1 lingură făină albă*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *1 lingură mărar verde*
- *1 foaie de dafin*

Preparare:
Se călește ceapa în cele două linguri de ulei și puțină apă. Se adaugă restul apei împreună cu: morcovii, cartofii, varza și țelina. Se lasă pe foc până când zarzavaturile sunt bine fierte. Se adaugă: fasolea, sfecla, sucul de roșii, condimentul Vito, pătrunjelul, mărarul și foaia de dafin. Se lasă împreună să dea câteva clocote. Se amestecă lingura de făină cu puțină apă și se adaugă ciorbei. Se mai lasă la fiert 1-2 minute, iar la sfârșit se adaugă sucul de lămâie și se potrivește de sare.

Se înlocuiesc cartofii cu o cantitate similară de conopidă și se elimină făina.



CIORBĂ ITALIANĂ CU PASTE FĂINOASE (10 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 lingură ulei*
- *5 căni de apă*
- *3 cartofi mari tăiați cuburi*
- *1 cană țelină răzuită*
- *1 cană morcov tăiat feliuțe*
- *2 căni conopidă desfăcută în buchețele mici*
- *2 căni dovlecel cu coajă, tăiat în feliuțe mici*
- *1 foaie de dafin*
- *1 lingură condiment Vito*
- *4 căței de usturoi*
- *1 linguriță busuioc*
- *½ cană paste făinoase integrale*
- *1 cană suc de roșii*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb pastele făinoase în apă, se scurg și se pun într-un bol. Separat, se călește ceapa în puțină apă, căreia i s-a adăugat și lingura de ulei. Se adaugă cepei călite restul ingredientelor, cu excepția ultimelor trei și se fierb până când zarzavaturile sunt moi. Apoi se adaugă pastele făinoase, sucul de roșii și sarea și se mai lasă împreună să dea câteva clocote.

Se înlocuiesc cartofii cu o cantitate similară de conopidă.



CIORBĂ THAILANDEZĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *1 conopidă mijlocie desfăcută buchețele*
- *¼ kg tofu tăiat cubulețe*
- *5 căni de apă*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 țelină mică, răzuită fin*
- *2 morcovi tăiați felii rotunde*
- *1 ardei capia roșu, tăiat felii lungi*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 linguriță chimion pudră*
- *1 linguriță coriandru pudră*
- *zeamă de lămâie, după gust*
- *sare, după gust*
- *pătrunjel verde*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, țelina, morcovul, ardeiul și jumătate din cantitatea de usturoi. Se adaugă restul de apă, conopida și tofu și se lasă la fiert 15 minute. Se adaugă condimentul Vito, sosul de soia, zeama de lămâie, restul usturoiului, chimionul și coriandrul și se mai lasă să dea împreună câteva clocote. Se potrivește de sare și se servește presărată cu pătrunjel verde.

CIORBĂ AMERICANĂ DE MAZĂRE (8 porții)

Ingrediente:

- *½ kg mazăre boabe uscată*
- *3 litri apă*
- *1 țelină mică, tăiată mărunt*
- *2 morcovi, tăiați mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 foi de dafin*
- *½ linguriță cimbru*
- *2 linguri ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit, în puțină apă și în cele două linguri de ulei, țelina, morcovul și ceapa. Se adaugă restul ingredientelor și se fierb aproximativ o oră (până când mazărea este bine fiartă).

CIORBĂ DE NĂUT CU CARTOFI (4 porții)

Ingrediente:

- *3 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *6 căni de apă călduță*
- *1 cană și jumătate năut fiert*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 morcovi tăiați feliuțe subțiri*
- *1 pătrunjel răzuit*
- *4 -5 căței de usturoi*
- *1 lingură ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură busuioc*
- *sare, după gust*
- *1 foaie de dafin*

Preparare:
Se călesc ceapa și usturoiul în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă morcovul și pătrunjelul și se fierb împreună câteva clocote. Se adaugă cartofii, apa și restul ingredientelor, în afară de năut, și se fierb. La sfârșit, se adaugă năutul și se mai fierbe ciorba încă 5 minute.

Se înlocuiesc 2 cartofi mari cu o cantitate similară de conopidă.

CIORBĂ „SPLIT PEA" (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană mazăre uscată (cu bobul despicat în două)*
- *3½ căni de apă*
- *½ cană țelină tăiată cubulețe*
- *½ cană morcov tăiat cubulețe*
- *½ cană ceapă tăiată feliuțe subțiri*
- *1 foaie de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe mazărea timp de 20 de minute, în trei căni și jumătate de apă. Se adaugă restul ingredientelor și se fierb împreună. Se mai poate adauga apă, în funcție de consistența pe care doriți să o aibă ciorba.

CIORBĂ DE CARTOFI CU PORUMB (6 porții)

Ingrediente:

- *6 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *¼ țelină răzuită*
- *2 morcovi răzuiți*
- *7- 8 căni de apă*
- *1 conservă mică cu porumb fiert*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri făină*
- *1 cană lapte soia (opțional)*
- *1 linguriță busuioc*
- *1 linguriță mărar*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele 2 linguri de ulei ceapa, țelina și morcovii. Se adaugă cele 7-8 căni de apă și cartofii și se fierb aproximativ 25 de minute. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția făinii, și se lasă să fiarbă. Separat, se dizolvă făina în puțină apă, se adaugă la ciorbă și se lasă să mai dea câteva clocote împreună.

Se pun doar 2 cartofi, iar pentru restul cantității se pune o cantitate echivalentă de conopidă.

CIORBĂ TACO (6 porții)

Ingrediente:

- *1 conservă de porumb fiert (inclusiv lichidul)*
- *1 cană fasole boabe fiartă*
- *1 cană orez integral fiert*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană bulion*
- *2 căni de apă*
- *½ linguriță pudră de chimion*
- *3 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și ardeiul cu puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția usturoiului și a chimionului, și se dau câteva clocote. Se adaugă, la sfârșit, usturoiul și chimionul și se mai lasă să dea împreună un clocot.

CIORBĂ DE CARTOFI CU VARZĂ (12 porții)

Ingrediente:

- *8-10 cartofi*
- *½ varză mică, tăiată mărunt*
- *3-4 morcovi tăiați*
- *2 rădăcini de pătrunjel tăiat cubulețe mici*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri pastă de ardei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 linguriță sare*
- *2 linguri ulei*
- *pătrunjel și țelină verde, tăiate mărunt*
- *suc de lămâie, după gust*
- *8 căni de apă*

Preparare:
Se călesc ceapa, morcovul și rădăcina de pătrunjel cu puțină apă, ulei și sare. Se adaugă cartofii tăiați cuburi, varza și cele 8 căni de apă. Când varza și cartofii sunt fierți, se adaugă pasta de ardei, bulionul și condimentul Vito și se mai dau câteva clocote. Se adaugă, la sfârșit, verdeața și sucul de lămâie.

Înlocuiți cartofii cu 1 kg de conopidă și o cană de fasole tărcată, fiartă în prealabil.



CIORBĂ ASORTATĂ DE IARNĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *¼ țelină răzuită*
- *2 morcovi răzuiți*
- *2 căni de varză tăiată mărunt*
- *½ cană mazăre verde fiartă*
- *1 cană fasole boabe*
- *30 g spaghete integrale*
- *3 linguri orez integral*
- *2 căni bulion*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 linguriță cimbru (sau pătrunjel verde)*
- *sare, după gust*
- *apă în funcție de consistența dorită*

Preparare:
Se pune la înmuiat fasolea boabe, în apă, peste noapte. Se călesc, în apă și în cele 2 linguri de ulei, ceapa, usturoiul, țelina și morcovii. Se adaugă fasolea și 5 căni de apă și se lasă să fiarbă pentru 1 oră și jumătate. Se adaugă încă 5 căni de apă caldă, mazărea și orezul și se mai fierbe ciorba încă o jumătate de oră (sau până când acestea sunt bine fierte). La sfârșit, se adaugă spaghetele, care, în prealabil, au fost rupte în patru, împreună cu restul ingredientelor și apă caldă suficientă (în funcție de consistența pe care doriți să o aibă ciorba) și se mai fierbe încă 15 minute.

CIORBĂ DE ZARZAVAT CU TOFU ȘI MEI (6 porții)

Ingrediente:

- *1 ardei tăiat mărunt*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană țelină tăiată mărunt*
- *1 cană ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *1 lingură condiment Vito*
- *4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură de busuioc*
- *3 litri apă*
- *½ cană mei (sau orez)*
- *½ kg tofu tăiat cubulețe*
- *1 cană pastă de roșii*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei următoarele ingrediente: ceapa, ardeiul, țelina și usturoiul. Apoi se adaugă cei 3 litri de apă, condimentul Vito, ciupercile și meiul și se fierb aproximativ 25 de minute. Se adaugă pasta de roșii, bulionul și tofu, se potrivește de sare și se mai fierbe ciorba încă 5 minute.

CIORBĂ SCOȚIANĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *¼ varză răzuită*
- *¼ țelină tăiată mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 morcovi tăiați mărunt*
- *3 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *¼ cană orz boabe (sau orez integral)*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură miere (opțional)*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *½ linguriță cimbru*
- *8-10 căni de apă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele 2 linguri de ulei ceapa, morcovul și țelina, după care se adaugă varza, cartofii, orzul și apa și se lasă la fiert până când sunt bine fierte. Se adaugă și restul ingredientelor și se mai fierbe ciorba încă 5-10 minute.

Se pune doar un cartof, iar restul de 2 cartofi se înlocuiesc cu conopidă în cantitate similară sau o cană de fasole tărcată, fiartă în prealabil.

CIORBĂ EGIPTEANĂ (12 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia boabe*
- *1 cană ceapă tăiată solzișori*
- *½ cană ardei tăiat mărunt*
- *½ cană de mălai (sau două căni de porumb boabe în lapte)*
- *2 căni dovlecel tăiat cubulețe mici*
- *½ cană suc de roșii*
- *3 linguri ulei*
- *5 căni de apă*
- *½ cană pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *½ linguriță sare*
- *½ linguriță condiment Vito*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat pentru 12 ore. Se pune la fiert (de preferat în Kukta) cu apa, sarea și condimentul Vito. Ceapa și ardeiul se călesc separat cu uleiul, puțină apă și puțină sare. Se adaugă la soia fiartă, iar apoi se mai adaugă mălaiul sau porumbul și dovlecelul, lăsându-se să fiarbă împreună. Când porumbul și dovlecelul sunt fierte, se adaugă sucul de roșii și se lasă să mai dea 2-3 clocote. Se adaugă pătrunjelul și se potrivește de sare.

CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *4 morcovi tăiați mărunt*
- *3 rădăcini de pătrunjel tăiat mărunt*
- *1 țelină rădăcină răzuită*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *5-6 cartofi tăiați cuburi*
- *2 căni varză tăiată mărunt*
- *2 căni fasole verde*
- *1 cană gulii tăiate cuburi*
- *½ cană mazăre verde*
- *1 cană conopidă desfăcută buchețele*
- *8 căni de apă*
- *frunze de pătrunjel, țelină, leuștean, după gust*
- *roșii tăiate mărunt când toate sunt fierte*
- *2 linguri ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Primele 4 ingrediente se călesc în puțină apă și ulei, pe urmă se adaugă cele-lalte ingrediente, cu excepția roșiilor și a verdețurilor. Se fierbe ciorba la foc mediu, iar, la sfârșit, se adaugă roșiile și verdeața, pentru ultimele 2-3 clocote.

Se vor înlocui 4 cartofi dintre cei 6 cu 4 gulioare.

CIORBĂ „ALFABET" (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ dovlecel (zucchini) răzuit*
- *3 căni fasole verde, tăiată mărunt*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *2 căni bulion*
- *½ cană paste alfabet (sau alte paste scurte)*
- *1 lingură busuioc*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură miere (opțional)*
- *3 litri de apă*

Preparare:
Se călește usturoiul în puțină apă și ulei. Se adaugă fasolea și restul de apă și se fierbe pentru 15 minute. Apoi se adaugă pastele și dovlecelul și se mai fierb 10 minute. Se adaugă și restul ingredientelor și se mai dau ciorbei câteva clocote.

Fără miere



CIORBĂ DE MAZĂRE VERDE (5 porții)

Ingrediente:

- *1½ cană mazăre verde uscată*
- *5 căni de apă*
- *2 morcovi tăiați*
- *1 țelină mică răzuită*
- *1 cană praz (sau ceapă) tăiat felii*
- *2 foi de dafin*
- *3 căței de usturoi răzuiți*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță măghiran*
- *1 linguriță busuioc*
- *1 linguriță chimion pudră (opțional)*
- *1 lingură ulei de măsline*

Preparare:
Se călesc usturoiul și prazul în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă morcovul și țelina și se lasă la fiert împreună, să dea câteva clocote. Apoi se adaugă restul ingredientelor și se lasă la fiert pentru aproximativ o oră.

CIORBĂ ASORTATĂ DE LEGUME (8 porții)

Ingrediente:

- *2 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *1 dovlecel mic, tăiat mărunt*
- *1 cană de fasole verde tăiată*
- *2 căni conopidă desfăcută în buchețele*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 morcovi răzuiți*
- *1 praz tăiat felii*
- *7-8 căni de apă*
- *¼ cană cuș-cuș*
- *1 linguriță boia dulce de ardei*
- *1 linguriță măghiran*
- *2 linguri ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Ceapa și usturoiul se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă și boiaua și se mai dă un clocot. Apoi se adaugă restul apei, prazul, morcovul, dovlecelul, cartofii, fasolea și conopida și se fierb împreună. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă măghiranul și pastele făinoase, se potrivește ciorba de sare și se mai fierbe timp de 10-15 minute.

Observație:
În loc de conopidă se poate folosi broccoli.

CIORBĂ DE MAZĂRE USCATĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 morcovi tăiați mărunt*
- *¼ țelină tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *1 cană mazăre galbenă uscată*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 foaie dafin*
- *1 linguriță busuioc*
- *8-10 căni de apă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa, morcovul, țelina și usturoiul în puțină apă și cele 2 linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor și se lasă să fiarbă. Pentru ultimele 2-3 clocote se mai poate adăuga puțin busuioc și încă 2 căței de usturoi răzuiți.

CIORBĂ „BETTY” (8 porții)

Ingrediente:

- *5-6 căni de apă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *3 morcovi, tăiați mărunt*
- *½ ardei roşu, tăiat mărunt*
- *¼ țelină, tăiată mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură busuioc*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană linte*
- *2 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *½ cană pastă de tomate*
- *¼ varză albă, tăiată fin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele 2 linguri de ulei: ceapa, usturoiul, ardeiul, țelina și morcovul. Se adaugă restul de apă, lintea, cartofii și varza. Se lasă să fiarbă aproximativ o oră, apoi se adaugă și restul ingredientelor și se mai lasă să dea împreună câteva clocote.

CIORBĂ DE CIUPERCI CU MEI (10 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 rădăcini pătrunjel răzuit*
- *1 țelină, tăiată mărunt*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *1 cană ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *1 cană mei*
- *3 litri de apă*
- *2 căni roşii proaspete, tăiate felii (sau suc de roşii)*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei ceapa, ardeiul, usturoiul, pătrunjelul și țelina, apoi se adaugă cei 3 litri de apă și se lasă să dea în clocot. Se adaugă meiul și se lasă să fiarbă 20 de minute. Se adaugă ciupercile și roșiile și se mai fierbe ciorba 10 minute. La sfârșit, se potrivește de sare, se adaugă busuiocul și se mai lasă să dea câteva clocote.

Observație:
În loc de mei puteți folosi orez integral sau paste făinoase integrale scurte.



CIORBĂ DE SFECLĂ ROȘIE (6 porții)

Ingrediente:

- *2 sfecle roşii mijlocii, date prin răzătoarea mare*
- *5 cartofi tăiați cuburi mici*
- *2 morcovi răzuiți*
- *2 rădăcini de pătrunjel răzuite*
- *1 ceapă mare tocată*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *3 linguri leuştean verde tocat*
- *2 linguri pătrunjel verde tocat*
- *200 ml smântână de soia*
- *6 căni de apă*

Preparare:
Ceapa, morcovii și pătrunjelul răzuit se călesc în apă, ulei și puțină sare. Se fierbe sfecla roșie separat, apoi se dă prin răzătoarea mare și se adaugă la zarzavatul călit împreună cu apa, vegeta și cartofii roz tăiați cuburi, lasându-le să fiarbă. Când aceștia sunt gata, se adaugă smântâna și verdețurile și se mai lasă să fiarbă 5 minute.

Se vor înlocui 3 cartofi dintre cei 5 cu 3 gulioare.

CIORBĂ DE DOVLECEL „ZUCCHINI" (6 porții)

Ingrediente:

- *4 dovlecei zucchini tăiați cuburi*
- *6 căni de apă*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *2 morcovi mari, răzuiți fin*
- *1 pătrunjel mare răzuit*
- *1 țelină mică răzuită*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *½ cană făină de ovăz*
- *⅓ cană mărar verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția mărarului și a bulionului, și se fierb împreună timp de 20 de minute. Se adaugă mărarul și bulionul și se mai dă ciorba în câteva clocote. Se servește caldă.

Observație:
Dovlecelul zucchini (are culoare verde) rămâne cu coajă. Se poate înlocui cu dovlecel obișnuit (alb), tânăr și nu prea mare (dacă este mai mare se reduce cantitatea la jumătate), care se curăță de coajă. Făina de ovăz se obține trecând fulgii de ovăz prin râșnița de cafea.

CIORBĂ VEGE-PUI (8 porții)

Ingrediente:

- *1 țelină mică, răzuită fin*
- *2 morcovi mari, tăiați mărunt*
- *1 pătrunjel rădăcină tăiat mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană soia granule înmuiată*
- *8 căni de apă*
- *1 cană paste făinoase scurte*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *2 linguri condiment Vito*
- *2 foi de dafin*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa, țelina morcovul și pătrunjelul în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă restul de apă, soia, foaia de dafin și condimentul Vito și se fierb aproximativ 30 de minute. Se adaugă pastele făinoase și se mai fierbe ciorba 10 minute. Se drege de sare și se adaugă pătrunjelul verde.

Observație:
Pentru variație, se mai poate adăuga o cană de bulion în care s-a dizolvat o lingură de făină albă și 2 linguri de leuștean verde și se mai dă ciorba în câteva clocote.

Cu paste făinoase integrale

CIORBĂ „FRESH" (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană mazăre verde boabe*
- *¼ varză tăiată mărunt*
- *5-6 cartofi noi tăiați cuburi mici*
- *5-6 roșii tăiate mărunt*
- *6 căni de apă*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *3 morcovi mari, tăiați mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *5-6 căței de usturoi tăiați mărunt*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
În vasul în care vrem să facem ciorba, se pun la fiert următoarele ingrediente: apa, mazărea, morcovii, cartofii, ardeiul, ceapa și usturoiul. Se fierb timp de 15 minute, apoi se adaugă varza și roșiile și se fierb toate împreună încă aproximativ 10 minute. Se adaugă pătrunjelul și busuiocul și se mai dă ciorba în 2-3 clocote. La sfârșit, se adaugă uleiul și se potrivește de sare.

Patru cartofi vor fi înlocuiți cu cantitatea echivalentă de conopidă.

CIORBĂ EMERALD (8 porții)

Ingrediente:

- *3 căni zucchini (dovlecel verde) cu tot cu coajă, tăiat felii*
- *1 țelină mică răzuită*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană varză albă răzuită*
- *1 cană mazăre verde congelată (sau din conservă)*
- *3 linguri boabe de orz sau orez integral*
- *1 lingură condiment Vito*
- *8 căni de apă*
- *2 linguri ulei măsline*
- *zeama de la o lămâie*
- *pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei următoarele ingrediente: ceapa, ardeiul și țelina. Se adaugă restul de apă și orzul și se lasă să fiarbă 30 de minute, după care se adaugă varza, dovlecelul, mazărea verde și condimentul Vito și se mai fierbe ciorba pentru 15-20 de minute. La sfârșit, se adaugă zeama de lămâie și pătrunjelul verde și se potrivește de sare.

CIORBĂ DE FASOLE CU PASTE (10 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *3 morcovi răzuiți*
- *2 rădăcini de pătrunjel răzuite*
- *1 țelină mică răzuită*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *2 căni fasole boabe*
- *3 litri de apă*
- *½ cană paste făinoase integrale scurte*
- *1 cană bulion*
- *2 foi de dafin*
- *1 lingură busuioc*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat peste noapte. Se fierbe 10 minute, se aruncă apa, se fierbe din nou încă 10 minute și iarăși se aruncă apa (procedându-se astfel, fasolea este mai ușor digerabilă și nu produce gaze). În oala în care doriți să faceți ciorba se pun la călit, în puțină apă și cele două linguri de ulei, următoarele ingrediente: ceapa, usturoiul, morcovii, țelina și pătrunjelul. Se adaugă fasolea și cei 3 litri de apă și se lasă la fiert (aprox. 3 ore, dacă fasolea nu este veche) până când fasolea este aproape fiartă. Apoi se adaugă pastele făinoase, bulionul, foile de dafin, sarea și busuiocul și se mai lasă să fiarbă 20 de minute. La sfârșit, se adaugă pătrunjelul verde.

CIORBĂ ORIENTALĂ DE SPANAC (6 porții)

Ingrediente:

- *5 căni spanac, tăiat mărunt*
- *2 ½ căni tofu, tăiat cuburi*
- *3 morcovi răzuiți*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *7 căni de apă*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *1 ½ cană bulion*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 foi de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit, în puțină apă și lingura de ulei, ceapa, usturoiul și morcovii. Se adaugă spanacul, apa și foaia de dafin și se fierb împreună 15 minute. Apoi se adaugă tofu, bulionul, condimentul Vito și sosul de soia și se mai fierb împreună încă 5 minute. Se potrivește de sare și se poate servi garnisită cu pătrunjel verde, mărar verde sau busuioc.

CIORBĂ DE SPANAC CU NĂUT (4 porții)

Ingrediente:

- *½ kg spanac tăiat mărunt*
- *3 căni cartofi tăiați cuburi mici*
- *2 căni năut fiert*
- *5-6 căni de apă (sau lichid în care a fiert năutul)*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *3 linguri semințe de susan*
- *1 lingură făină*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 linguriță chimion pudră (opțional)*
- *1 linguriță coriandru pudră (opțional)*
- *zeama de la o lămâie*
- *pătrunjel sau mărar verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun semințele de susan în tavă la cuptor, la foc mic, până devin ușor aurii (atenție, să nu se coacă prea tare pentru că devin amare). Apoi se trec prin râșnița de cafea și se lasă la o parte. În oala în care vrem să facem ciorba se pun ceapa și usturoiul la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul de apă și cartofii și se fierb 10 minute. Se adaugă năutul și spanacul și se mai fierbe ciorba aproximativ 10 minute. Separat, se amestecă făina cu 2-3 linguri de apă și se adaugă la ciorbă. Apoi se adaugă susanul măcinat, condimentul Vito și restul de condimente și se mai fierbe ciorba încă 5 minute. Se potrivește de sare. Când se servește, se presară pe deasupra puțin pătrunjel verde sau mărar.

⅔ din cantitatea de cartofi se înlocuiește cu conopidă, iar făina de grâu se va înlocui cu făină de ovăz.



PERIȘOARE PENTRU CIORBĂ

Ingrediente:

- *2 cepe tăiate mărunt*
- *5 linguri orez integral*
- *3 linguri nucă măcinată*
- *2 linguri făină de ovăz*
- *2 linguri apă*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *½ linguriță sare*
- *½ cană pesmet*

Preparare:
Se călește ceapa în apă, ulei și sare. Se adaugă orezul și apă cât să cuprindă orezul și se lasă orezul să fiarbă pe jumătate. Se lasă să se răcească și, când s-a răcit, se adaugă restul ingredientelor și se formează perișoarele care se adaugă în ciorba de zarzavat când aceasta dă în clocot. Se fierbe aproximativ 15 minute.

SUPĂ DULCE DE CONOPIDĂ I (8 porții)

Ingrediente:

- *1 conopidă mijlocie, desfăcută în bucăți*
- *½ cană soia texturată (granule)*
- *5 morcovi tăiați cubulețe mici*
- *2 rădăcini de pătrunjel întreg*
- *1 ceapă mare întreagă*
- *2-3 căței de usturoi*
- *1 ardei verde tăiat în două*
- *8 căni de apă*
- *1 lingură sare (sau după gust)*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *pătrunjel și țelină, frunze*

Preparare:
Se pun la fiert toate ingredientele, cu excepția ultimelor trei. După ce zarzavaturile sunt fierte, se scot din supă ceapa, ardeiul, usturoiul și pătrunjelul rădăcină și se adaugă uleiul, condimentul Vito și verdeața. Se mai dă un clocot.

SUPĂ DULCE DE CONOPIDĂ II (10 porții)

Ingrediente:

- *8-10 căni de apă*
- *1 conopidă mijlocie desfăcută buchețele*
- *3 cartofi tăiați cubulețe mici*
- *5 morcovi tăiați cubulețe mici*
- *2 rădăcini pătrunjel tăiat în patru pe lungime*
- *1 ceapă mare netăiată*
- *2-3 căței de usturoi întregi*
- *1 ardei tăiat în două*
- *frunze de țelină și pătrunjel*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la fiert toate ingredientele, cu excepția ultimelor trei, pentru 20 de minute. După ce zarzavaturile sunt fierte se scot din supă ceapa, ardeiul, pătrunjelul și usturoiul și se adaugă uleiul, condimentul Vito și verdeața. Se mai dă un clocot.

Cei 3 cartofi vor fi înlocuiți cu 3 gulii.



SUPĂ DE CIUPERCI CU TOFU (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană de morcov, tăiat felii subțiri*
- *1 cană de țelină, tăiată cubulețe mici*
- *1 ardei verde, tăiat cubulețe mici*
- *3 căței de usturoi răzuiți*
- *250 g ciuperci proaspete, tăiate feliuțe*
- *1 cană de tofu tăiată cubulețe mici*
- *1 lingură condiment Vito*
- *8 căni de apă*
- *100 g paste făinoase integrale*
- *2 linguri ulei*
- *puțin pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit: ceapa, morcovul, țelina, ardeiul, usturoiul, ciupercile și condimentul Vito în puțină apă și cele două linguri de ulei. Când ciupercile sunt fierte, se adaugă cele 8 căni de apă, iar când începe să dea în clocot se adaugă pastele făinose. Se lasă să fiarbă 10 minute, se potrivește de sare, se adaugă tofu. Se presară pătrunjel verde și se servește.



SUPĂ FRANȚUZEASCĂ DE CIUPERCI (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni ciuperci crude (Champignon)*
- *3 căni ceapă tăiată în felii subțiri*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *10 căni de apă*
- *5-6 căței de usturoi*
- *2 linguri condiment Vito*
- *⅔ cană sos de soia (din comerț) – opțional*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele 2 linguri de ulei ceapa și usturoiul. Se adaugă restul ingredientelor (cu excepția pătrunjelului verde) și se fierb până când ciupercile sunt bine fierte. La sfârșit, se adaugă pătrunjelul verde. Când se servește supa, se adaugă în farfurie crutoane condimentate.

Observație:
Dacă nu se folosește sos de soia, se adaugă sare, după gust.

SUPĂ ITALIANĂ DE ROȘII (4 porții)

Ingrediente:

- *6 căni bulion*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *3 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană apă*
- *1 și ½ căni paste făinoase integrale fierte (cuș-cuș)*
- *1-2 linguri miere*
- *2 linguri ulei (opțional)*
- *1 foaie dafin*
- *¼ linguriță oregano (opțional)*
- *1 linguriță busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția pastelor făinoase, și se fierb împreună aproximativ 10 minute. La sfârșit, se adaugă pastele făinoase.

Observație:
Cantitatea de paste făinoase integrale poate varia în funcție de consistența pe care doriți să o aibă supa.

Fără miere

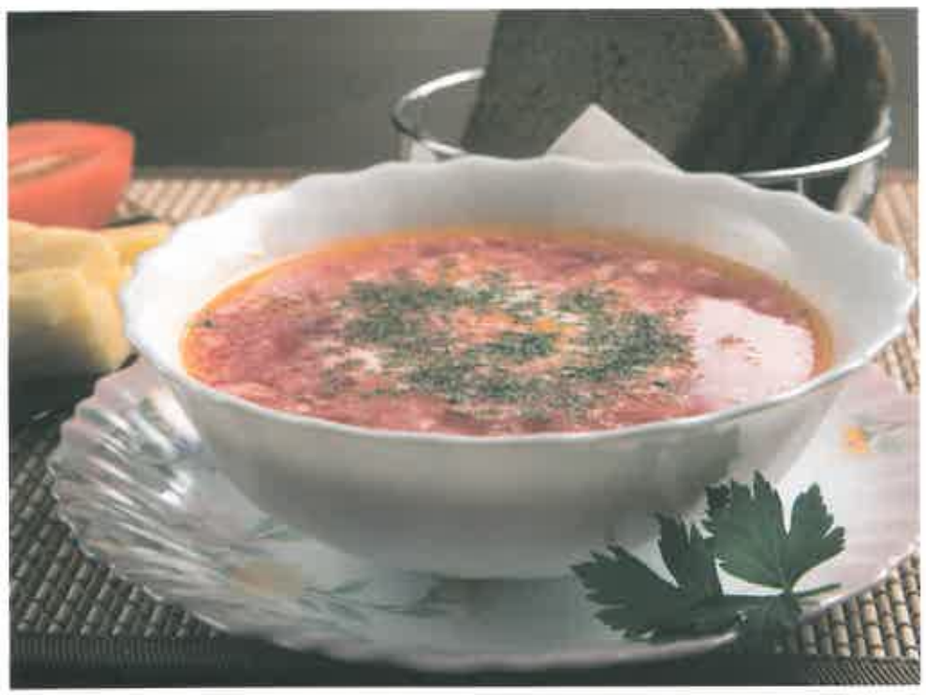
SUPĂ DE ROȘII CU CIUPERCI (8 porții)

Ingrediente:

- *5 căni roșii tăiate*
- *4 căni de apă*
- *1 cană ciuperci proaspete, tăiate felii (sau din conservă)*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *¼ cană orez integral*
- *½ țelină răzuită*
- *¼ cană suc proaspăt de lămâie*
- *½ linguriță coajă de lămâie*
- *1 lingură miere*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri busuioc*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 foaie de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Ceapa, ardeiul, țelina și usturoiul se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă ciupercile și se călesc pentru 10 minute. Se adaugă restul de apă și orezul, lăsându-se la fiert 20 de minute. Se dau roșiile prin blender și se adaugă la ciorbă împreună cu zeama de lămâie, coaja de lămâie, foaia de dafin și busuiocul. Se potrivește ciorba de sare și se mai fierbe 15-20 de minute.

Fără miere





SUPĂ-CREMĂ DE ZARZAVAT (8 porții)

Ingrediente:

- *4 morcovi tăiați mărunt*
- *2 pătrunjel rădăcină, tăiat mărunt*
- *1 păstârnac tăiat mărunt*
- *1 țelină mică, tăiată mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *½ ardei tăiat mărunt*
- *3 linguri de ulei*
- *2 căni cartofi tăiați cuburi*
- *3 litri apă*
- *pătrunjel verde*
- *4 felii pâine integrală*
- *condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc, în puțină apă și cele trei linguri de ulei, ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, țelina și ardeiul. Se adaugă restul de apă și cartofii și se lasă să fiarbă împreună. Se strecoară supa, zarzavaturile și legumele se dau prin blender, după care se amestecă din nou cu supa. Se adaugă condimentul Vito și sare, după gust și se ornează cu pătrunjel verde. Pâinea se taie cubulețe și se pune la cuptor. Se lasă până devine crocantă. Crutoanele de pâine se adaugă în fiecare bol de supă atunci când se servește.

Se înlocuiesc cartofii cu o cantitate echivalentă de conopidă.

SUPĂ DE SPANAC CU TOFU (8 porții)

Ingrediente:

- *12 căni de apă*
- *½ cană orez integral*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *5 căței de usturoi răzuiți*
- *½ kg tofu tăiat cubulețe*
- *½ kg spanac, tăiat mărunt*
- *zeama de la o lămâie*
- *2 linguri de ulei*
- *3 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *2 linguri mărar verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun ceapa și usturoiul la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă cele 12 căni de apă, orezul și condimentul Vito și se fierb 20 de minute. Se adaugă tofu și se mai fierbe 15 minute. Apoi se mai adaugă spanacul, fulgii de drojdie și mărarul, se potrivește de sare și se mai lasă la fiert încă 5 minute. La sfârșit, se adaugă zeama de lămâie.

SUPĂ-CREMĂ DE CARTOFI CU MĂSLINE (6 porții)

Ingrediente:

- *4 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *¼ țelină răzuită*
- *4 căni de apă*
- *3 căni lapte (de soia) cald*
- *½ cană măsline desărate, tăiate feliuțe*
- *2 linguri de ulei*
- *1 linguriță condiment Vito*

Preparare:
Se călesc, în puțină apă și cele 2 linguri de ulei, ceapa și țelina, apoi se adaugă cartofii și apa și se lasă să fiarbă. Se pune compoziția într-un blender și se mixează bine (se poate mixa și cu telul). Se toarnă într-un bol și se adaugă laptele, măslinele, condimentul Vito și sarea. Se amestecă bine. Se servește caldă.

Se pune doar un cartof, iar ceilalți 3 sunt înlocuiți cu conopidă în cantitate similară.

SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB CU CARTOFI (6 porții)

Ingrediente:

- *4 căni porumb dulce fiert*
- *6 căni cartofi, tăiați cuburi mici*
- *6 căni de apă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *½ cană semințe de dovleac*
- *1 lingură condiment Vegi (vezi rețeta)*
- *¼ cană fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 linguriță busuioc*
- *1 foaie de dafin*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

În loc de cele 6 căni de cartofi se vor pune 2 căni cartofi și 4 căni conopidă.

Preparare:
Se pune ceapa la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă cartofii și restul de apă (poate varia în funcție de consistența pe care doriți să o aibă supa) și se lasă să fiarbă atât cât să nu se zdrobească cartofii. Se adaugă condimentul Vegi și busuiocul și se mai lasă să dea împreună un clocot. Se păstrează separat o cană de cartofi fierți și o cană de porumb fiert. Se pune în blender din compoziția de cartofi cu ceapă (atât cât să se poată mixa bine semințele) și semințele de floarea-soarelui, și cele de dovleac și se mixează bine. Se pune în blender restul compoziției de cartofi cu ceapa la care se adaugă și porumbul fiert (păstrându-se în continuare cana de cartofi și de porumb puse separat) și se mixează bine. Se pune compoziția într-un bol, se adaugă fulgii de drojdie, cana de cartofi și porumb păstrate, se potrivește de sare, se amestecă bine, se adaugă foaia de dafin și se păstrează supa în bolul acoperit până la servire.



SUPĂ-CREMĂ DE MORCOVI (5 porții)

Ingrediente:

- *3 morcovi mari răzuiți*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *3 căni de apă caldă*
- *2 linguri făină*
- *2 linguri ulei*
- *3 căni lapte (de soia)*
- *½ linguriță sămânță de mărar, pudră (opțional)*
- *1 lingură pătrunjel verde*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc, în puțină apă și cele 2 linguri de ulei, ceapa și morcovul. Se adaugă restul de apă și se lasă să fiarbă bine. Separat, se dizolvă cele 2 linguri de făină în puțină apă rece, se adaugă la morcovi și se lasă să mai fiarbă împreună câteva clocote. Se pune compoziția în mixer (blender), se adaugă restul ingredientelor (cu excepția pătrunjelului verde) și se mixează bine. Se toarnă într-un bol și se presară pătrunjel verde.

Făina de grâu se înlocuiește cu făină de ovăz.



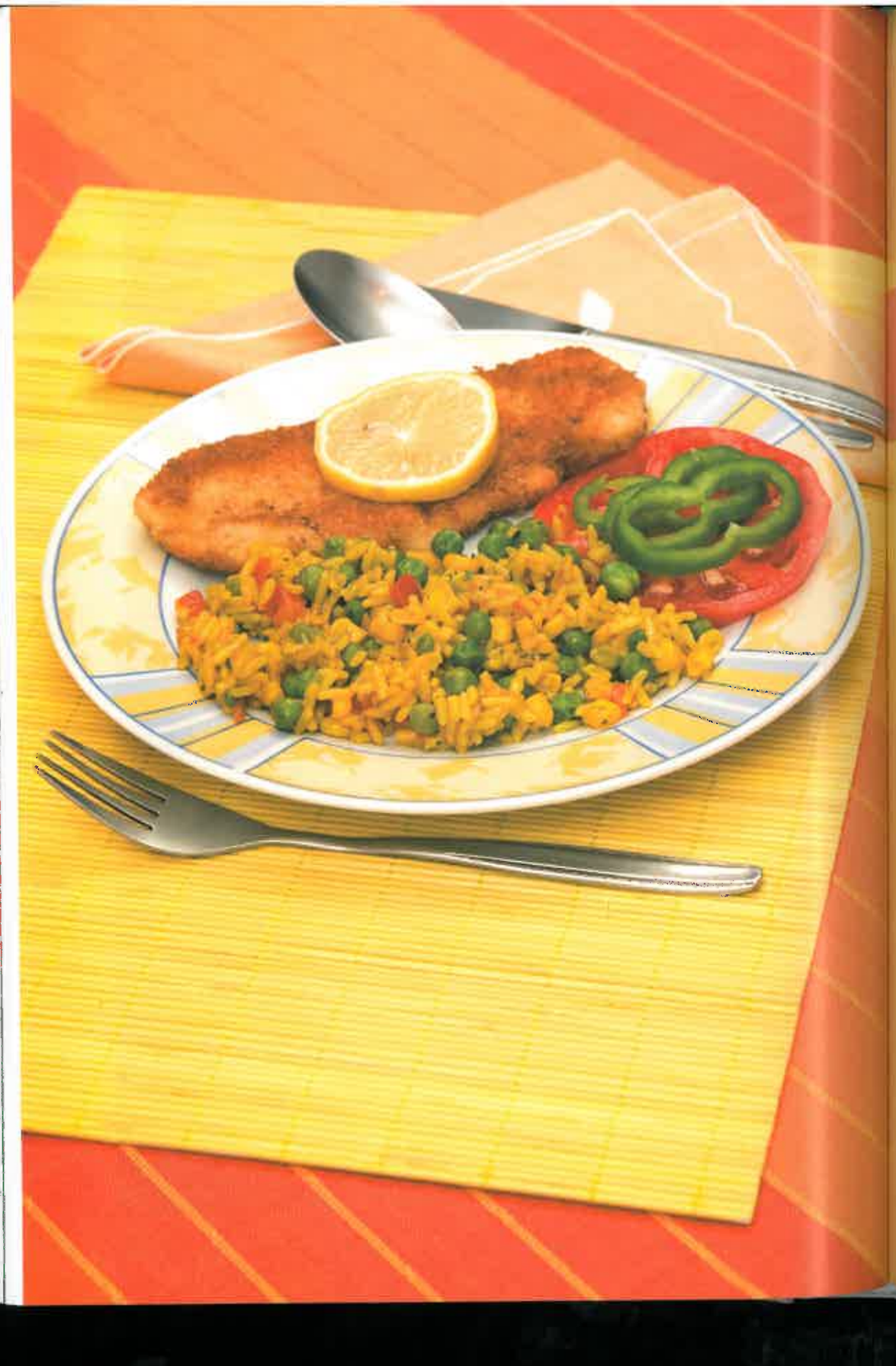


SUPĂ-CREMĂ DE LEGUME CU TOFU (4 porții)

Ingrediente:

- *500 g tofu*
- *1 cană conopidă fiartă*
- *1 cană dovlecel zucchini fiert*
- *1 ceapă fiartă întreagă*
- *¼ țelină fiartă*
- *2 căni zeamă în care au fiert legumele*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *½ linguriță pudră de usturoi*
- *1-2 linguri mărar verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun în blender și se mixează legumele fierte, adăugându-se o cană din zeama în care au fiert. Se adaugă jumătate din cantitatea de tofu și se mixează bine împreună, adăugându-se, dacă este nevoie, încă puțină zeamă de legume. Se toarnă compoziția într-o cratiță, se adaugă condimentul Vito, pudra de usturoi, mărarul și restul de tofu tăiat în cubulețe mici. Se potrivește de sare, se încălzește la foc mic, amestecându-se continuu, și se servește.



Prânz - felul 2

REȚETĂ GENERALĂ PENTRU DROB VEGETARIAN (10 porții)

Alegeți câte un ingredient din fiecare categorie ce urmează:

Ingrediente:

- Proteine (2 căni)
  Fasole boabe fiartă
  Linte fiartă
  Granule din soia
  Brânză tofu
  Soia boabe fiartă

- Glucide (1 cană)
  Pesmet
  Orez fiert
  Fulgi de porumb

- Nuci măcinate (½ cană)
  Nuci
  Alune

- Lichid (1-1½ căni)
  Suc de roșii
  Lapte de soia
  Supă de zarzavat
  Supă de condiment Vito

- Condiment (1 linguriță)
  Pătrunjel verde
  Cimbru
  Busuioc
  Măghiran

- Sare sau condiment Vito
  (1 linguriță)

- Semințe (1 lingură)
  Floarea-soarelui
  Dovleac
  Susan

- Agent de legare
  2 linguri făină de soia
  ½ cană griș
  1 lingură sămânță de in măcinată

- ulei (2 linguri)

- ceapă tăiată (2 bucăți) sau usturoi răzuit (3-4 căței)

Preparare:
Se călește ceapa cu puțină apă, apoi se adaugă pe rând toate celelalte ingrediente și se amestecă bine. În cazul în care din grupa proteinelor folosiți soia texturată (granule), aceasta trebuie înmuiată, în prealabil, în apă fierbinte timp de 10-15 minute. Se pune compoziția într-o tavă unsă cu puțin ulei și se coace, în cuptorul preîncălzit, timp de 45 de minute. Se servește cu sosul pe care îl preferați.



TOCĂNIȚĂ ITALIANĂ DE LINTE (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni linte uscată*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *2-3 morcovi tăiați cubulețe mici*
- *2 rădăcini de pătrunjel tăiat cubulețe mici*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri pastă de ardei*
- *1-2 linguriță busuioc*
- *condiment Vito, după gust*
- *2 linguri de ulei*
- *4 căni apă*
- *½ linguriță boia de ardei dulce*

Preparare:
Se călește ceapa cu puțină apă. Se adaugă usturoiul, morcovii, pătrunjelul, lintea și apa. Se fierb la foc moderat până când lintea este bine fiartă. Se adaugă la sfârșit bulionul, pasta de ardei, condimentul Vito, busuiocul, uleiul și boiaua. Se poate servi ca atare sau cu pilaf.

PASTE FĂINOASE INTEGRALE LA CUPTOR (4 porții)

Ingrediente:

- *4 căni paste făinoase integrale fierte (melcișori)*
- *2 căni brânză tofu, puțin sărată*
- *2 căni sos italian (vezi rețeta)*
- *½ cană măsline tăiate*

Preparare:
Într-un vas Jena uns cu puțin ulei, se pune alternativ un strat de paste făinoase integrale, un strat de brânză și un strat de sos. Ultimul strat trebuie să fie sosul, după care se ornează cu măsline. Se pune apoi la cuptor timp de 15-20 de minute. Se servește cald.





SPAGHETE CU SOS ȘI TOFU (5 porții)

Ingrediente:

- *500 g spaghete*
- *2 căni sos italian*
- *200 g tofu zdrobit*

Cu spaghete integrale

Preparare:
Se fierb spaghetele, se clătesc și se strecoară. Se pune o porție de spaghete în farfurie. Se acoperă cu sos italian peste care se pun câteva linguri de tofu zdrobit. Spaghetele sunt delicioase servite calde.

CONOPIDĂ DELICIOASĂ (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană ciuperci fierte*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *1 lingură ulei*
- *¼ cană făină de grâu*
- *2 căni lapte de soia*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *½ cană brânză tofu*
- *1 conopidă mijlocie desfăcută în buchețele, fiartă*
- *sare, după gust*

Folosiți făină integrală în locul celei albe.

Preparare:
Se călește ardeiul cu puțină apă, uleiul și condimentul Vito. Se adaugă ciupercile și se fierb împreună 5 minute. Se dizolvă făina în lapte de soia, se adaugă ciupercile și se dau câteva clocote. Se ia vasul de pe foc și se adaugă brânza tofu și condimentul Vito, se drege de sare. Într-un vas Jena uns cu puțin ulei se așază conopida, peste care se pune sosul cu ciuperci. Se poate presăra pe deasupra puțin pesmet. Se dă la cuptor, la foc moderat, pentru 15 minute.

DROB DE LINTE I (14 porții)

Ingrediente:

- *3 ½ căni linte fiartă*
- *1 cană nuci măcinate*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *1 cană lapte de soia*
- *1 ½ cană pesmet*
- *¼ cană de ulei*
- *½ linguriță busuioc*
- *½ linguriță măghiran*
- *2 linguriţe boia dulce*
- *sare sau condiment Vito, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă. Se adaugă restul ingredientelor, se pune compoziția într-un vas Jena sau o tavă unsă cu ulei, care se pune la cuptor pentru 45 de minute, la foc mediu.

Adăugați doar 2 linguri de ulei.

Adăugați doar 2 linguri de ulei.

DROB DE LINTE II (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni linte fiartă*
- *1 cană orez integral fiert*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1 cană bulion*
- *1 lingură sămânță de in măcinată*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *3 căței usturoi răzuiți*
- *2 linguri de ulei*
- *sare, după gust.*

Preparare:
Se călesc ceapa și usturoiul în puțină apă cu cele două linguri de ulei și puțină sare. Se adaugă, pe rând, toate celelalte ingrediente și se amestecă bine. În locul seminței de in (care se macină în râșnița de cafea) se mai pot folosi două linguri făină de soia sau o jumătate cană de griș. Se pune compoziția într-o tavă unsă cu puțin ulei și se coace în cuptorul preîncălzit, pentru 45 de minute. Se poate servi cu garnitură de legume fierte în aburi (fasole verde, cartofi, mazăre, morcov) și diferite sosuri.

DROB DE LINTE III (10 porții)

Ingrediente:

- *2 ½ căni linte*
- *1 ½ căni orez*
- *1 cană ceapă tăiată mărunt*
- *½ cană fulgi de ovăz*
- *3 linguri de ulei*
- *1 linguriță măghiran*
- *¼ linguriță ienibahar,*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Trecem lintea prin râșnița de cafea și obținem făină de linte. Separat, fierbem orezul în apă, pe jumătate. Separat, se călește ceapa în puțină apă și ulei, apoi se adaugă lintea și apă suficientă pentru a putea fierbe. După ce lintea este aproape fiartă, se adaugă fulgii de ovăz și restul ingredientelor. Se amestecă bine și se pune compoziția în tăvi de cozonac, unse, în prealabil, cu ulei. Se coace la cuptor la foc mediu, pentru 30 de minute.



DROB DE SOIA (GRANULE) I (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia granule*
- *2 căni de apă fierbinte*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1½ cană ceapă tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură ulei*
- *1 cană cartofi piure*
- *1 cană pesmet*
- *¼ cană suc de roșii*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *2 linguri semințe de in măcinate*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *½ linguriță cimbru, rozmarin și salvie pudră*
- *1 cană pătrunjel verde, tăiat mărunt (opțional)*

Preparare:
Se călesc ceapa și usturoiul în puțină apă și lingura de ulei. Separat, într-un bol, se pun cele două căni de apă fierbinte, condimentul Vito și cele două căni de soia granule și se lasă un timp, să se înmoaie bine (aprox. 20 de minute). După ce soia s-a înmuiat, se adaugă în bol ceapa și usturoiul călite, precum și restul ingredientelor, se amestecă bine și se lasă compoziția să stea 5 minute. Se așază într-o tavă și se coace, în cuptorul preîncălzit, timp de o oră.

Observație:
Dacă nu se folosește sos de soia în rețetă, se adaugă sare, după gust.

În locul piureului de cartofil se adaugă piure de conopidă.

DROB DE SOIA (GRANULE) II (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia granule*
- *1 cană orez integral fiert*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1 cană suc de roșii*
- *3 linguri semințe de in măcinate*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *2 cepe, tăiate mărunt*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *1 linguriță cimbru*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat pentru 15 minute, în apă fierbinte, cu puțin condiment Vito. Se călește ceapa în puțină apă, cu condiment Vito și cele două linguri de ulei. Se adaugă cimbrul, apoi se ia de pe foc și se lasă la răcit. Separat, se amestecă făina de in (semințele de in măcinate în râșnița de cafea) cu ½ cană apă. Se stoarce soia de apă și se pune într-un bol. Se adaugă ceapa călită și condimentată, apoi, pe rând, se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Se toarnă compoziția într-o tavă Jena unsă cu ulei și se coace, în cuptorul preîncălzit, timp de 45 de minute.

DROB DE SOIA BOABE (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia boabe fiartă*
- *1 cană orez integral fiert*
- *1 cană lapte de soia*
- *½ cană pesmet*
- *2 linguri făină de soia*
- *1 lingură ulei*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 ceapă mare*
- *¼ cană măsline desărate (fără sâmbure)*
- *½ linguriță salvie pudră*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă și lingura de ulei. Se dă soia prin mașina de tocat. Se amestecă bine, într-un bol, toate ingredientele. Se așază compoziția într-o tavă Jena unsă cu puțin ulei și se lasă să stea o jumătate de oră, înainte de a fi pusă la cuptor. Se coace la foc moderat, timp de 35-40 de minute.

Observație:
Se pot omite din rețetă măslinele. În loc de lapte de soia se poate folosi suc de roșii. De asemenea, se pot folosi alte condimente, după plac, în loc de salvie (cimbru, busuioc, măghiran etc.).



DROB DE LINTE CU TOFU (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană tofu zdrobit*
- *1 cană ceapă tăiată mărunt*
- *½ cană suc de roșii*
- *1 cană linte fiartă*
- *2 căni orez integral fiert*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură sămânță de in măcinată*
- *¼ cană nuci măcinate*
- *¼ linguriță cimbru*
- *½ linguriță salvie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă și lingura de ulei. Se pun în blender sucul de roșii împreună cu lintea și se mixează bine. Apoi, într-un bol se pun și se amestecă bine toate ingredientele. Se pune compoziția în tava unsă, în prealabil, cu puțin ulei și se dă la cuptor la foc mediu pentru aproximativ 40 de minute.

Orez integral

DROB DE NĂUT (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni năut fiert*
- *1 cană orez integral fiert*
- *½ cană nuci măcinate*
- *½ cană germeni de grâu (opțional)*
- *2 linguri făină de soia*
- *1 cană suc de roșii*
- *½ linguriță rozmarin*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *1 linguriță sare*
- *2 linguri ulei*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*

Preparare:
Se călește ceapa cu rozmarinul în cele două linguri de ulei și puțină apă. Se zdrobește năutul cu o furculiță. Apoi se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă unsă cu ulei și se coace la cuptor timp de 45 de minute.

Observație:
Dacă includem în rețetă germenii de grâu, atunci mai putem adăuga o jumătate de cană cu suc de roșii.

DROB DE TOFU (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni tofu*
- *1 cană pesmet*
- *½ cană arahide măcinate*
- *½ cană ciuperci (din conservă), tăiate mărunt*
- *½ cană fulgi de ovăz fierți*
- *1 cană suc de roșii*
- *½ linguriță busuioc*
- *¼ linguriță oregano*
- *1 linguriță pătrunjel verde*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *1 linguriță sare*
- *2 linguri ulei*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă busuiocul și oregano și se lasă să mai fiarbă puțin. Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă unsă cu ulei și se coace la cuptor timp de 45 de minute.

DROB „HOLIDAY" (8 porții)

Ingrediente:

- *3 căni morcov răzuit mărunt*
- *2 căni orez integral fiert*
- *1 cană unt de alune (sau nuci măcinate)*
- *1 cană lapte de soia (sau suc de roșii)*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță salvie pudră*
- *2 linguri semințe de in măcinate*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și morcovii în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se iau de pe foc, se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă unsă cu ulei și se pune la cuptor, la foc potrivit, pentru aproximativ 45 de minute.

DROB „FLOAREA-SOARELUI" (8 porții)

Ingrediente:

- *½ cană semințe floarea-soarelui*
- *¾ cană apă*
- *¼ cană bulion*
- *2 căței de usturoi*
- *1 ceapă de mărime medie, tăiată felii*
- *1 lingură condiment Vito*
- *½ cană făină de ovăz (fulgi de ovăz dați prin râșnița de cafea)*
- *½ cană mazăre uscată (galbenă) fiartă*
- *3 căni orez integral fiert*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *½ linguriță busuioc*
- *2 linguri ulei*

Preparare:
Se pun în blender și se mixează bine următoarele ingrediente: apa, bulionul, usturoiul, ceapa, sosul de soia, semințele de floarea-soarelui și făina de ovăz. Se pune compoziția astfel formată într-un bol și se adaugă orezul, condimentul Vito, mazărea (strivită cu o furculiță), fulgii de drojdie, busuiocul și uleiul. Se potrivește de sare și se amestecă bine. Se coace la cuptor într-o tavă unsă cu ulei, timp de 45 de minute.



DROB DE LINTE „DELUXE" (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni linte fiartă*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1 cană suc de roșii*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *½ cană țelină, răzuită fin*
- *1 morcov răzuit fin*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1½ cană fulgi porumb zdrobiți (sau pesmet)*
- *2 linguri semințe de in măcinate*
- *¼ cană ulei*
- *½ linguriță salvie pudră*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se zdrobește lintea cu telul sau se dă prin mașina de tocat carne. Se călesc, în puțină apă și o lingură de ulei, ceapa, usturoiul, țelina și morcovul. Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Se pune la cuptor pentru 45 de minute, într-o tavă de chec care a fost, în prealabil, îmbrăcată în folie de aluminiu și unsă cu puțin ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

DROB CU ARAHIDE (6 porții)

Ingrediente:

- *½ cană arahide coapte*
- *2 căni morcov răzuit fin*
- *2 căni orez integral fiert*
- *1 cană ciuperci tocate (în mașina de tocat)*
- *1¼ căni lapte de soia*
- *2 linguri făină de soia*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 linguriță salvie pudră*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se pun în blender și se mixează bine laptele și arahidele, apoi se toarnă compoziția într-un bol și se adaugă, pe rând, restul ingredientelor, amestecându-se bine. Se îmbracă interiorul unei tăvi de chec cu folie de aluminiu, care se unge cu puțin ulei. Se pune compoziția în tavă, se nivelează uniform și se pune tava la cuptor pentru aproximativ o oră. Se lasă să se răcească, apoi se scoate drobul din tavă cu tot cu folie, se îndepărtează folia, se taie felii și se servește.

DROB CHRISTMAS (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni tofu zdrobit*
- *1 cană fulgi de ovăz fierți*
- *1 cană fulgi de porumb zdrobiți*
- *1 cană bulion*
- *½ cană nuci măcinate*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *3-4 căței usturoi răzuiți*
- *2 linguri sos de soia (din comerț – opțional)*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură semințe de in măcinate*
- *1 linguriță măghiran*
- *¼ linguriță ienibahar*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun toate ingredientele într-un bol și se amestecă bine. Se îmbracă interiorul unei tăvi de chec în folie de aluminiu și se unge cu ulei. Se pune compoziția în tavă și se dă la cuptor pentru o oră. Se lasă drobul la răcit înainte de a fi scos din tavă și tăiat.

Observație:
Semințele de in se macină în râșnița de cafea.

MICI DIN TOFU I (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni tofu*
- *¼ cană nuci coapte măcinate*
- *¼ cană pesmet*
- *1 ceapă mică tăiată mărunt*
- *1 linguriță chimen pudră*
- *1 linguriță sare*
- *4 căței de usturoi pisați*
- *½ linguriță aromatizant Plafar*
- *1 linguriță boia dulce*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă. Se adaugă tofu, care se pisează cu o furculiță, și apoi și celelalte ingrediente în afară de boia. Se amestecă bine compoziția și se formează mici peste care se presară boia. Se unge o tavă cu ulei, se așază micii și se dă tava la cuptor, la foc mare pentru 20 de minute, după care se întorc micii și se mai lasă la cuptor până când se rumenesc și pe cealaltă parte. Atenție la desprinderea din tavă pentru a nu se sfărâma. Se pot servi cu spaghete și sos, cu piure de cartofi, pilaf, iahnie de fasole sau varză scăzută.



MITITEI DIN TOFU II (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni tofu zdrobit*
- *½ cană pesmet*
- *2 linguri unt de arahide (sau arahide măcinate)*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *1 ceapă mică tăiată mărunt*
- *4 căței de usturoi*
- *¼ linguriță ienibahar*
- *¼ linguriță cimbru*
- *1 linguriță boia dulce*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Se formează mititei care se coc la cuptor până se rumenesc (aproximativ 20 de minute) într-o tavă unsă, în prealabil, cu puțin ulei. Se întorc și se mai coc încă 10 minute.

TOCĂNIȚĂ DIN SOIA CU CIUPERCI (7 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia cuburi*
- *1 cană ciuperci fierte*
- *5 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 căpățână de usturoi pisat*
- *1 cană suc de roșii*
- *2 căni de apă fierbinte*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 linguriță oregano*
- *1 linguriță miere*
- *sare, după gust*

Fără miere

Preparare:
Se pune soia la înmuiat (pentru 15 minute), într-un vas în care s-au pus două căni cu apă fierbinte și o lingură de condiment Vito. Separat, se călește ceapa cu usturoiul și condimentul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă ciupercile și se călesc puțin împreună. Se adaugă soia (cu apa în care s-a înmuiat cu tot) și se fierbe tocănița la foc mic, timp de 25 de minute. Se dizolvă mierea în sucul de roșii care se adaugă la tocănită, se potrivește de sare și se mai fierbe tocănița încă 5 minute. Se servește ca atare, cu diferite salate sau împreună cu piure de cartofi ori pilaf.



TOCĂNIȚĂ DE FASOLE CU SOIA TEXTURATĂ (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni fasole boabe*
- *8 căni de apă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *3 linguri ulei*
- *1 ardei, tăiat mărunt*
- *¼ cană soia texturată*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 căni pastă de tomate*
- *4-5 căței de usturoi*
- *1 linguriță sare*
- *½ linguriță chimion pudră*
- *½ linguriță oregano*
- *½ linguriță busuioc*
- *1 lingură miere (opțional)*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat peste noapte. Se fierbe în șase căni de apă. Separat, se fierbe soia texturată în două căni de apă în care s-a adăugat o lingură de condiment Vito. Se călește ceapa separat, cu puțină apă și cele trei linguri de ulei. Se adaugă: ardeiul, fasolea, soia texturată, pasta de tomate, usturoiul, sarea, condimentele și mierea. Se fierb împreună, până când și ardeiul este bine fiert. Dacă este nevoie, se mai poate adăuga puțină apă. Tocănița este delicioasă servită cu pilaf.

Fără miere

TOCĂNIȚĂ DE NĂUT CU ROZMARIN (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni năut*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *2 căni bulion*
- *6 căței de usturoi pisat*
- *6 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 crenguțe de rozmarin tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune năutul la înmuiat în apă peste noapte. Se fierbe în oală sub presiune sau în mod obișnuit, la foc mic, aproximativ 4 ore. Se pun ceapa și usturoiul într-o cratiță, la călit, cu puțină apă, uleiul, condimentul Vito și puțină sare. Se adaugă rozmarinul, bulionul și năutul fiert și stors de apă. Se fierbe în cratiță acoperită, la foc încet, până când bulionul scade.

TOCĂNIȚĂ DE LINTE CU CARTOFI (9 porții)

Ingrediente:

- *2 căni linte*
- *3 cartofi tăiați cubulețe*
- *3 morcovi tăiați mărunt*
- *2 căni suc de roșii*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *3 căței usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță boia de ardei dulce*
- *1 linguriță măghiran*
- *1 vârf de linguriță cimbru*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *pătrunjel verde*

Preparare:
Se pune lintea la înmuiat pentru cel puțin două ore. Apoi, se pun la fiert cu cartofii, morcovii, ceapa și usturoiul, în apă cu sare și condiment Vito. Când sunt fierte și apa a scăzut, se adaugă restul ingredientelor, cu excepția ultimelor două, apoi se mai dau câteva clocote. La sfârșit, se adaugă foaia de dafin și pătrunjelul verde.

Se înlocuiesc cartofii cu o cantitate similară de conopidă.

TOCĂNIȚĂ ORIENTALĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *1 kg spanac*
- *1 cană mazăre verde fiartă*
- *2 căni tofu tăiat cuburi*
- *6 căni de apă*
- *6 linguri sos de soia din comerț (opțional)*
- *5 linguri amidon*
- *1½ cană ciuperci proaspete*
- *3-4 căței de usturoi*
- *2 linguri de ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe spanacul în două căni de apă, se stoarce și se taie mărunt. Separat, se călește usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă aici ciupercile și o jumătate cană de apă și se lasă să fiarbă. Separat, se dizolvă amidonul în cele 3 căni și jumătate de apă rămase și se toarnă peste ciuperci. Se adaugă și sosul de soia și se fierbe acest sos de ciuperci până când se îngroașă, amestecându-se continuu. Se adaugă mazărea, spanacul și tofu, se potrivește de sare și se mai lasă să dea împreună un clocot.

Observație:
Se poate omite tofu și se pot adăuga buchețele mici de conopidă fiartă. Tocănița se poate servi cu orez natur sau cu pilaf de orez.

TOCĂNIȚĂ „À LA KING" (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană ceapă, tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *½ cană ciuperci proaspete (sau din conservă)*
- *2 linguri de ulei*
- *2 căni năut fiert*
- *3 căni lichid în care a fiert năutul*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *2 linguri semințe de susan*
- *½ cană ardei roșu, tăiat mărunt*
- *2 căni mazăre verde fiartă*
- *1 lingură amidon*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei următoarele ingrediente: ceapa, usturoiul, ardeiul și ciupercile. Apoi se pun în blender următoarele ingrediente: lichidul în care a fiert năutul, semințele de floarea-soarelui, semințele de susan, amidonul, condimentul Vito, sosul de soia și fulgii de drojdie și se mixează bine. Se toarnă lichidul astfel obținut peste ingredientele călite și se fierb împreună, amestecând continuu, până când compoziția începe să se îngroașe. Se adaugă mazărea și năutul și se mai fierb împreună 2-3 minute. Se potrivește de sare. Se poate servi cu pilaf sau paste făinoase integrale fierte.

TOCĂNIȚĂ DE FASOLE CU BULION (5 porții)

Ingrediente:

- *3 căni fasole boabe fierte*
- *2 căni bulion*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei*
- *1 foaie de dafin*
- *½ linguriță șovârf*
- *½ linguriță busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor și se fierb la foc mic pentru 10 minute.

Observație:
Dacă bulionul este acru, se poate adăuga, la sfârșit, o linguriță de miere.

TOCĂNIȚĂ DE SOIA CU SUSAN (6 porții)

Ingrediente:

- *3 cepe mari, tăiate mărunt*
- *6 morcovi mari, răzuiți fin*
- *1 căpățână de usturoi tăiat mărunt*
- *1 pungă soia șnițel sau cuburi (100-150 g)*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2-3 linguri semințe de susan*
- *1 linguriță boia de ardei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune soia texturată la înmuiat în apă călduță, în care s-a adăugat o lingură de condiment Vito, pentru cel puțin o oră. Apoi se strecoară și, în cazul în care este tip șnițel, se taie în patru sau în bucăți de mărimea dorită. Separat se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, usturoiul și morcovii. Apoi se adaugă soia și apă și se lasă să fiarbă împreună până când soia este bine fiartă. Se adaugă bulionul, boiaua și susanul, se potrivește de sare și se mai fierbe tocănița 5-10 minute (în funcție de cantitatea de apă pe care am pus-o la fiert, astfel încât tocănița să nu fie prea subțire).

TOCĂNIȚĂ DE SOIA BOABE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană ceapă, tăiată mărunt*
- *1 cană ardei verde, tăiat mărunt*
- *4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri de ulei*
- *4 căni soia boabe fiartă*
- *1 cană lichid în care a fiert soia*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 lingură miere (opțional)*
- *2 căni suc de roșii*
- *½ cană pastă de roșii*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *2 foi de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, ardeiul și usturoiul. Se adaugă restul ingredientelor și se fierb la foc încet pentru 20-25 de minute, până când lichidul scade.

TOCĂNIȚĂ DE VINETE COAPTE (8 porții)

Ingrediente:

- *2 vinete de mărime medie coapte*
- *2 căni ardei, tăiați cubulețe mici*
- *1½ cană ceapă, tăiată mărunt*
- *2 căni suc de roșii*
- *¼ cană de ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se curăță vinetele și se taie în cuburi mari. Se pun la călit, în puțină apă și ulei, ceapa și ardeii. Apoi se adaugă vinetele și sucul de roșii și se fierb împreună aproximativ 15–20 de minute. Se adaugă sare, după gust, și se servește cu piure de cartofi, pilaf sau ca garnitură la drob ori chifteluțe vegetariene.



TOCĂNIȚĂ EGIPTEANĂ (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia boabe fiartă*
- *2 căni porumb fiert*
- *2 căni dovlecel tăiat felii*
- *2 cepe mari, tăiate felii*
- *½ ardei gras, tăiat felii*
- *½ cană suc de roșii*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și ardeiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă dovlecelul și se lasă la fiert 15-20 de minute. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția pătrunjelului, și se mai fierbe tocănița încă 10 minute. La sfârșit, se adaugă pătrunjelul verde și se servește.

TOCĂNIȚĂ DIN MAZĂRE VERDE (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni mazăre verde*
- *4-5 căni de apă*
- *3 morcovi tăiați rondele subțiri*
- *4 cepe tăiate mărunt*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *1 cană lapte de soia*
- *2 linguri ulei*
- *3 linguri făină*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și morcovii în puțină apă, cele 2 linguri de ulei și jumătate linguriță sare. Se fierbe separat mazărea în apă cu o linguriță de vegeta și ½ linguriță sare. Apoi se amestecă cu ceapa călită. Făina se amestecă cu laptele de soia și se adaugă la compoziție. Se mai lasă la fiert 10 minute. La sfârșit se adaugă pătrunjelul și se servește.

Se înlocuiește făină albă de grâu cu făină de ovăz.



TOCĂNIȚĂ DE FASOLE BOABE (12 porții)

Ingrediente:

- *3 căni fasole boabe*
- *6-7 căni de apă*
- *3 morcovi tăiați mărunt*
- *2 rădăcini de pătrunjel tăiat mărunt*
- *3 cepe tăiate mărunt*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană bulion*
- *1 linguriță sare*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *1 linguriță cimbru*
- *1-2 foi de dafin*

Preparare:
Fasolea înmuiată de seara se pune la fiert și după câteva clocote se aruncă apa. Se procedează așa încă o dată. Separat, se călesc ceapa, usturoiul, morcovul și pătrunjelul cu puțină apă, uleiul și sarea. Se adaugă apoi fasolea și cele 6-7 căni de apă și se lasă la fiert la foc mic. Când fasolea este fiartă, se adaugă bulionul și se mai dau 2-3 clocote. La urmă, se adaugă pătrunjelul verde, cimbrul și foaia de dafin.

TOCĂNIȚĂ DE VARZĂ CU CORIANDRU (6 porții)

Ingrediente:

- *1 varză mare, răzuită fin*
- *6-8 cartofi mari, fierți în coajă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *3 linguriță semințe de coriandru (întregi)*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă varza și suficientă apă ca să poată fierbe bine. Se lasă la fiert până când scade apa aproape de tot, apoi se adaugă semințele de coriandru și se lasă să mai fiarbă până când scade apa de tot. Separat, se curăță cartofii și se taie în cubulețe. Apoi se adaugă la varza călită, se amestecă bine și se servește tocănița ca garnitură pentru diferite droburi sau chiftele vegetariene.

Se înlocuiesc 6 dintre cei 8 cartofi cu aceeași cantitate de conopidă.

TOCĂNIȚĂ DE SOIA TIP ȘNIȚEL (7 porții)

Ingrediente:

- *3-4 cepe tăiate mărunt*
- *6-7 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană bulion*
- *100 g soia texturată (șnițel sau cuburi)*
- *¼ lingură coriandru*
- *¼ lingură ienibahar*
- *2 linguri ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și usturoiul cu puțină apă, sarea și uleiul. Se adaugă bulionul și condimentele. Separat, se pun la înmuiat pentru 15 minute feliile de soia în apă fierbinte în care s-a pus o lingură de vegeta. Se pun feliile de soia în sosul care fierbe și se mai fierb împreună la foc încet aproximativ 30 de minute. Se servește cu piure de cartofi sau pilaf.

TOCĂNIȚĂ DE LINTE (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni de linte*
- *4 căni de apă*
- *1 morcov tăiat mărunt*
- *1 pătrunjel tăiat mărunt*
- *1 țelină răzuită*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *2 foi de dafin*
- *1 lingură tarhon tăiat mărunt*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa, morcovul, pătrunjelul și țelina în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă lintea, foile de dafin, vegeta și restul apei și se fierb la foc potrivit aproximativ 25 de minute (până când lintea este bine fiartă). Se ia de pe foc, se adaugă tarhonul, se potrivește de sare și se servește.

TOCĂNIȚĂ DE FASOLE VERDE (8 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe tăiate mărunt*
- *1-2 ardei tăiați mărunt*
- *2 ½ căni de apă*
- *4-5 linguri ulei*
- *1 lingură boia dulce*
- *1 kg fasole verde*
- *2 lingură condiment Vito*
- *2 linguri făină*
- *2 roșii tăiate felii*
- *1 morcov răzuit*
- *1 pătrunjel rădăcină răzuit*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *1 lingură țelină tăiată mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în apă, ulei și puțină sare. Se adaugă ardeii, morcovul, pătrunjelul, vegeta și frunzele de țelină și pătrunjel. În sosul astfel preparat se adaugă boiaua, 2 căni de apă (sau suc de roșii) și fasolea. Se fierb împreună până când scade apa. Se potrivește de sare, se adaugă roșiile și făina care a fost amestecată, în prealabil, cu o jumătate de cană apă și se mai lasă să fiarbă împreună 5 minute. Tocănița este delicioasă servită cu mujdei de usturoi.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI (4 porții)

Ingrediente:

- *3 cepe tăiate mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *2 căni ciuperci tăiate felii*
- *½ cană apă*
- *1 cană lapte de soia*
- *1 linguriță boia dulce*
- *3 linguri făină*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Ceapa se călește în puțină apă și cele 2 linguri de ulei. Apoi se adaugă boiaua, ciupercile și restul apei și se fierb la foc mic. Separat, se dizolvă făina în puțină apă și se adaugă la ciuperci împreună cu vegeta, pătrunjelul și sare, după gust.

Făina albă de grâu se va înlocui cu făină de ovăz.

TOCĂNIȚĂ DE DOVLECEL (8 porții)

Ingrediente:

- *2 dovlecei de mărime medie*
- *4 cepe tăiate mărunt*
- *2 ardei tăiați mărunt*
- *1 cană lapte de soia*
- *3-4 linguri făină*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 lingură mărar verde*
- *1 lingură boia de ardei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și ardeii în puțină apă și ulei. Dovleceii se răzuiesc și se adaugă la compoziția de ceapă și ardei, împreună cu restul ingredientelor. Se fierb împreună aproximativ 10 minute. Se amestecă făina cu laptele de soia și se adaugă la compoziție, după care se mai fierbe încă 10 minute.

Făina albă de grâu se va înlocui cu făină de ovăz.

TOCĂNIȚĂ DE ARDEI ȘI CEAPĂ (8 porții)

Ingrediente:

- *8 cepe mari, tăiate mărunt*
- *8 ardei tăiați mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri boia de ardei dulce*
- *1 cană apă*
- *2 linguri făină*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și ardeii în puțină apă și ulei. Se adaugă boiaua dulce și condimentul. Apoi se adaugă făina dizolvată, în prealabil, în puțină apă și se mai lasă la fiert 5-10 minute.

Se înlocuiește făina de grâu cu făină de ovăz.

TOCĂNIȚĂ DE CARTOFI (6 porții)

Ingrediente:

- *3 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 ardei tăiați mărunt*
- *5 căni cartofi tăiați felii subțiri*
- *1 cană apă*
- *2 linguri frunze de pătrunjel tăiat mărunt*
- *2 foi de dafin*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură boia dulce*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și ardeii în puțină apă și ulei. Se adaugă boiaua dulce și cartofii și se lasă să fiarbă 20 de minute. Se adaugă foile de dafin, condimentul și pătrunjelul verde și i se mai dau tocăniței câteva clocote. Se potrivește de sare și se servește.



PASTE FĂINOASE INTEGRALE CU SOIA (4 porții)

Ingrediente:

- *100 g soia granule*
- *300 g paste făinoase integrale*
- *1 cană suc de roșii*
- *3 cepe tăiate mărunt*
- *3 linguri pastă de ardei*
- *5 linguri ulei*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *1 linguriță ienibahar pudră*
- *1 linguriță sare*
- *puțin pătrunjel verde tăiat mărunt*

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Preparare:
Se pune soia la înmuiat pentru 20 de minute într-un litru de apă în care se mai adaugă condimentul Vito și ienibaharul. Apoi se fierbe timp de 10 minute. Separat, se fierb pastele făinoase în apă cu sare și apoi se scurg. Se călesc ardeiul și ceapa cu puțină apă, ulei și sare, apoi se adaugă bulionul și soia cu zeama în care a fiert și se mai fierbe totul 10 minute. La sfârșit, se adaugă pastele făinoase și pătrunjelul verde. Se amestecă bine compoziția, se potrivește de sare și se pune într-o tavă Jena, care se dă la cuptor pentru 15-20 de minute.

PASTE CU NĂUT LA CUPTOR (6 porții)

Ingrediente:

- *6 căni paste făinoase integrale fierte*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *¼ țelină răzuită*
- *1 cană năut fiert*
- *2 căni lapte de soia*
- *1 cană ciuperci fierte*
- *¼ cană apă*
- *3 linguri făină*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc, în puțină apă și ulei, cepele și țelina. Se pune laptele de soia la fiert. Separat, se amestecă făina cu apă și se adaugă în lapte când acesta începe să fiarbă. Se lasă acest sos la fiert până se îngroașă. Se pun într-un bol toate ingredientele, inclusiv sosul, și se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă Jena (unsă cu puțin ulei) și se dă la cuptor pentru aproximativ 30 de minute.

PASTE CU FASOLE LA CUPTOR (8 porții)

Ingrediente:

- *9 căni de apă*
- *1½ cană fasole boabe*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *½ linguriță chimion pudră sau o foaie de dafin*
- *1½ cană paste făinoase integrale*
- *3 căni pesmet*
- *1 cană semințe de floarea-soarelui*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat peste noapte. Se pun la călit, în puțină apă și cele două linguri de ulei, ceapa și usturoiul. Se adaugă fasolea și 3 căni de apă și se pune la fiert. După ce fasolea s-a fiert, se adaugă condimentul Vito și chimionul pudră, se potrivește de sare și se mai lasă să dea împreună câteva clocote. Separat, se fierb macaroanele în 6 căni de apă, se strecoară și se clătesc în apă rece. Semințele de floarea-soarelui (decojite) se dau prin mașina de nucă sau se zdrobesc în râșnița de cafea și se amestecă cu pesmetul și sarea. Se unge cu ulei o tavă Jena și se așază în ea mai întâi un strat de amestec de pesmet cu floarea-soarelui, apoi un strat de macaroane, peste care se pune un strat de fasole. Se repetă din nou stratificarea, ultimul strat rămânând amestecul de pesmet cu floarea soarelui. Se dă tava la cuptor pentru aproximativ 20 de minute. Înainte de servire, se garnisește cu felii de roșii și pătrunjel verde.



PASTE CU TOFU LA CUPTOR (8 porții)

Ingrediente:

- *3 căni paste făinoase integrale*
- *6 căni de apă*
- *2 căni sos de tofu (vezi rețeta)*
- *¾ cană tofu zdrobit*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *2 căni mazăre verde fiartă*
- *½ cană ciuperci din conservă*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *2 linguri de ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb pastele în cele 6 căni de apă și puțină sare. Se strecoară și se pun într-un castron. Separat, se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei ceapa, usturoiul și ardeiul. Se amestecă împreună toate ingredientele, se pune compoziția într-o tavă Jena (unsă în prealabil cu puțin ulei) și se dă la cuptor pentru 30 de minute. Înainte de a se pune la cuptor, se poate presăra pe deasupra puțin pesmet.

SPAGHETE ITALIENE CU SOS ȘI CHIFTELE (6 porții)

Ingrediente:

- *500 g spaghete integrale*
- *1 compoziție „sos pentru spaghete" (vezi rețeta)*
- *½ compoziție „chiftele din nuci" (vezi rețeta)*
- *2 linguri ulei de măsline*

Preparare:
Se fierb spaghetele potrivit instrucțiunilor. Se strecoară sub jet de apă rece, se pun într-un bol și se amestecă bine cu cele 2 linguri ulei de măsline. Se porționează și se pun în farfurii întinse. În fiecare farfurie, peste spaghete, se așază 4 chiftele din nuci, după care se acoperă totul cu sos de spaghete.



PASTE „LUIGI" (4 porții)

Ingrediente:

- *250 g paste făinoase integrale*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți fin*
- *4-5 linguri ulei de măsline*
- *1 cană ciuperci fierte*
- *1 lingură busuioc*
- *2 linguri semințe de susan*
- *3 linguri pesmet fin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb pastele, se strecoară, se clătesc în apă rece și se pun într-un castron. Usturoiul, busuiocul și ciupercile se călesc în puțină apă și uleiul de măsline, după care se amestecă împreună cu pastele făinoase. Semințele de susan se coc puțin într-o tavă la cuptor, la foc mic (doar atât cât să devină puțin aurii), apoi se macină în râșnița de cafea. Se pun într-un bol mic și se amestecă bine cu pesmetul și puțină sare. Când se servesc, se pune în farfurie un strat de paste, peste care se presară din amestecul de susan cu pesmet. Se poate garnisi cu pătrunjel verde. Se servesc împreună cu diferite feluri de chifteluțe vegetariene.



Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

MELCIȘORI CU ROȘII ȘI DOVLECEL (4 porții)

Ingrediente:

- *250 g paste făinoase integrale melcișori*
- *3 căni roșii tăiate cuburi*
- *1 cană dovlecel fraged, tăiat feliuțe*
- *2 linguri busuioc*
- *5 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură sare*

Preparare:
Se fierb pastele făinoase, se strecoară și se pun într-un bol. Restul ingredientelor se pun într-o cratiță și se fierb la foc potrivit pentru 10 minute. Se toarnă sosul obținut peste pastele făinoase. Se servește fierbinte.

PASTE CU VINETE LA CUPTOR (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni paste făinoase integrale scurte*
- *3 căni bulion*
- *3 linguri pastă de tomate*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *1 vânătă mare, tăiată în cuburi mici*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *5-6 căței de usturoi*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *2 linguri miere (opțional)*
- *1 linguriță busuioc*
- *½ linguriță oregano*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *½ linguriță pudră de ceapă*
- *¼ linguriță pudră de usturoi*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb pastele în apă, se strecoară, se clătesc cu apă rece și se lasă la o parte. Se pun la călit, într-o cratiță ceapa, usturoiul și ardeiul în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă vânăta, bulionul și pasta de tomate și se fierb timp de 15 minute. Se adaugă busuiocul și oregano, se potrivește de sare și se mai lasă să fiarbă câteva clocote. Separat, se amestecă tofu cu pudra de ceapă, pudra de usturoi și sare, după gust. Se unge o tavă Jena cu puțin ulei, apoi se așază în ea un strat format din pastele făinoase întinse uniform. Apoi se întinde un alt strat format din sosul cu vinete, iar la sfârșit se presară uniform amestecul cu tofu. Se pune tava la cuptor pentru 15–20 de minute.

Fără miere

PASTE „POPPY" (6 porții)

Ingrediente:

- *4 căni paste făinoase fierte*
- *2 căni tofu zdrobit*
- *1 ardei roșu tăiat rondele subțiri*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură de mac*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc în puțină apă și cele două linguri de ulei ceapa și ardeiul. Se iau de pe foc și se adaugă pastele făinoase și tofu. Se amestecă bine, se potrivește de sare, apoi se pune compoziția într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei. Se presară pe deasupra macul și se pune tava la cuptor pentru 20 de minute, la foc mediu.

PASTE „PRIMAVERA" (4 porții)

Ingrediente:

- *250 g paste făinoase integrale*
- *1 ceapă tăiată felii subțiri*
- *5-6 căței de usturoi*
- *7-8 ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *1 dovlecel zucchini, tăiat felii*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *1 broccoli desfăcut buchețele mici*
- *1 cană suc de roșii*
- *1 roșie tăiată*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriță busuioc*
- *½ linguriță oregano*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb pastele în apă clocotită, se strecoară și se pun într-un bol. Separat, se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, usturoiul și ardeiul. Se adaugă ciupercile, dovlecelul, broccoli și încă puțină apă și se lasă la fiert pentru 5 minute. Se adaugă bulionul, condimentele și sosul de soia și se mai fierb împreună încă 5 minute. Se pune și roșia tăiată și se mai dau împreună câteva clocote. Se toarnă compoziția peste pastele din bol, se amestecă și se servește imediat.

PASTE THAILANDEZE (4 porții)

Ingrediente:

- *250 g paste făinoase integrale*
- *250 g tofu tăiat cubulețe*
- *4 căni spanac tăiat mărunt*
- *2 cepe mari tăiate mărunt*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri pastă de roșii*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *2 linguri semințe de susan coapte*
- *1 lingură busuioc*
- *1 lingură miere (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb pastele, se strecoară și se lasă la o parte. Separat, se călesc ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei, pentru 5 minute. Se adaugă spanacul, sosul de soia și tofu și se mai fierb împreună 5 minute. Apoi se adaugă busuiocul, bulionul, pasta de tomate și mierea și se mai fierbe compoziția alte 10 minute. Se ia de pe foc, se adaugă pastele fierte și semințele de susan, se potrivește de sare și se servește.

Fără miere



LASAGNA CU SPANAC ȘI TOFU (8 porții)

Ingrediente:

- *500 g lasagna integrală*
- *3 căni tofu*
- *1 lingură condiment Vito*
- *3 linguri semințe de susan*
- *6 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *½ kg spanac, tăiat mărunt*
- *3-4 linguri mărar verde, tăiat mărunt*
- *1 litru suc de roșii*
- *2 căni pastă de roșii*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 căpățână de usturoi*
- *1 lingură busuioc uscat*
- *1 linguriță oregano*
- *1-2 linguri miere*
- *1 linguriță suc de lămâie*
- *2 linguri ulei*
- *½ linguriță sare*

Fără miere

Preparare:
Se fierb pastele făinoase în apă cu puțină sare, se scurg și se lasă la o parte. Se pun semințele de susan într-o tavă și se coc puțin la cuptor (atenție, să nu se coacă prea tare, căci devin amare). Apoi se zdrobesc în râșnița de cafea și se amestecă într-un bol, cu tofu (brânză de soia), fulgii de drojdie, condimentul Vito, mărarul, spanacul și sarea, după gust. Se lasă și această compoziție la o parte. Separat, se pun la călit ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă sucul de roșii, pasta de roșii, sarea, sucul de lămâie, mierea, busuiocul și oregano. Se lasă sosul să fiarbă 5-6 minute. Într-o tavă Jena, se așază un strat de sos, peste care se pun: un strat de lasagna, un strat din compoziția de tofu cu spanac. Se repetă straturile, în așa fel încât ultimul strat să fie cel de sos. Se dă la cuptor tava acoperită cu folie de aluminiu, pentru 25 de minute, apoi se descoperă și se mai lasă la cuptor încă 5 minute.

PILAF DE CIUPERCI CU HRIȘCĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *½ kg ciuperci tăiate felii*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *3 căței de usturoi*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *1½ cană hrișcă sau orz (boabe)*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *2 căni de apă*
- *2 linguri condiment Vito*
- *pătrunjel verde*

Preparare:
Se pornește cuptorul. Se călește ceapa, usturoiul și ardeiul în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă și ciupercile și se fierb împreună 15 minute. Se pune compoziția într-o tavă Jena, se adaugă hrișca, apa și condimentul Vito, se acoperă tava (cu folie de aluminiu) și se dă la cuptor pentru 50-60 de minute (până când apa a scăzut și hrișca s-a fiert). Se descoperă, se ornează cu pătrunjel și se mai lasă la cuptor 5 minute.

OREZ SPANIOL (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *3 căni de apă*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *2-3 căței de usturoi*
- *½ cană pastă de tomate*
- *½ linguriță chimion pudră*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei următoarele ingrediente: ceapa, usturoiul și ardeiul. Se adaugă apa, condimentul Vito și orezul și se lasă la fiert. Apoi se mai adaugă pasta de roșii și chimionul, se potrivește de sare și se mai lasă totul să fiarbă împreună încă aproximativ 5 minute, amestecându-se din când în când.

OREZ CU MĂSLINE LA CUPTOR (4 porții)

Ingrediente:

- *3 căni orez integral fiert*
- *½ cană măsline tăiate felii*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 morcovi răzuiți*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *1 linguriță zeamă de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb ceapa și morcovii în puțină apă și cele două linguri de ulei. Apoi, într-un bol, se amestecă toate ingredientele. Se pune compoziția într-un vas Jena uns cu ulei și se dă la cuptor pentru 20 de minute.



OREZ ORIENTAL CU TOFU (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral*
- *6 căni de apă*
- *¼ kg tofu*
- *1 ceapă mare, tăiată felii subțiri*
- *1 ardei verde, tăiat felii subțiri*
- *5–6 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană ciuperci proaspete tăiate felii (sau ½ cană din conservă)*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *2 linguri magiun de prune*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune orezul la fiert în cele 6 căni de apă și puțină sare. Separat, se pun la călit, în puțină apă și cele două linguri de ulei, următoarele ingrediente: ceapa, ardeiul, usturoiul, sosul de soia și ciupercile. Când ciupercile sunt fierte se adaugă magiunul și se amestecă bine. La sfârșit, se adaugă tofu care a fost în prealabil tăiat bețișoare. Se amestecă și se servește peste orezul fiert.

PILAF MEDITERANEEAN (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral*
- *6 căni de apă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 compot de ananas*
- *¼ cană semințe de susan*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare:
Într-o cratiță, se călește ceapa în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă orezul și cele șase căni de apă și se lasă să fiarbă până când scade apa. Se ia de la foc și se adaugă sosul de soia, compotul de ananas și semințele de susan, care au fost, în prealabil, coapte puțin în cuptor. Se potrivește de sare. Se păstrează câteva semințe de susan pentru garnisire atunci când se servește.

Fără ananas, acesta fiind înlocuit cu 1½ cană de gulii fierte.

ALA PILAF (5 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *3 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *3 căni de apă*
- *½ linguriță oregano*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc ceapa și ardeiul în puțină apă și cele 2 linguri de ulei. Se adaugă orezul, sarea, restul de apă și condimentul și se fierb la foc încet până când scade apa.



PILAF DE DOVLECEI (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *3 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *3 căni de apă*
- *1 dovlecel răzuit*
- *2 linguri mărar tocat*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune ceapa într-o cratiță la călit cu puțină apă și cele 2 linguri de ulei. Se adaugă dovlecelul și se călesc puțin împreună. Se adaugă restul ingredientelor și se fierbe pilaful până când se absoarbe toată apa și orezul este bine fiert.



PILAF SICILIAN (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *3 ½ căni de apă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 morcov tăiat în felii subțiri*
- *½ ardei verde, tăiat mărunt*
- *½ ardei roșu, tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură condiment Vito*
- *½ lingură busuioc*
- *1 cană porumb dulce fiert*
- *1 cană mazăre boabe fiartă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit într-o cratiță, în puțină apă și cele două linguri de ulei, ceapa, ardeii și morcovul. Se adaugă orezul, condimentul Vito, restul de apă și busuiocul și se lasă să fiarbă până scade apa și orezul este bine fiert. Se ia de pe foc, se adaugă porumbul și mazărea și se amestecă bine.

OREZ CU LEGUME LA CUPTOR (8 porții)

Ingrediente:

- *3 căni cartofi tăiați felii subțiri*
- *3 căni morcovi tăiați felii subțiri*
- *3 căni ceapă tăiată mărunt*
- *2 ½ căni ardei tăiați mărunt*
- *500 g ciuperci*
- *2 ½ căni orez integral*
- *1 lingură condiment Vito*
- *4-5 linguri de ulei*
- *4-5 căței de usturoi*
- *frunze de țelină*
- *frunze de pătrunjel*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb ciupercile în puțină apă, 2 linguri de ulei, usturoi și frunze de pătrunjel. Se pun într-o tavă, unsă în prealabil cu puțin ulei, straturi alternative cu: cartofi, morcovi, ceapă, ardei, frunze de țelină, ciuperci și orez; iar pentru ultimul strat se păstrează din fiecare ingredient, pentru a avea un aspect frumos. Se pun peste aceste straturi apă, condiment Vito, puțină sare și 2-3 linguri de ulei, atât lichid cât să acopere compoziția cu două degete. Se acoperă tava și se pune la cuptor pentru aproximativ o oră, la foc mediu.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

PILAF DE ORZ (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orz boabe*
- *4 căni de apă fierbinte*
- *½ cană semințe de susan*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 cepe verzi, tăiate feliuțe*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 cățel de usturoi răzuit*
- *½ cană măsline (de preferat verzi) tăiate feliuțe*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *1 linguriță sare (sau după gust)*

Preparare:
Se pun semințele de susan în tavă la cuptor la foc mic până devin ușor aurii. Se pune orzul într-o tigaie de teflon (fără ulei) la foc mic, amestecându-se continuu, până când boabele devin ușor aurii. Separat, se călește ceapa și usturoiul în puțină apă și cele 2 linguri de ulei. Se adaugă orzul, susanul, măslinele, pătrunjelul, condimentul Vito, sarea și apa și se amestecă bine. Se toarnă totul într-o tavă care se acoperă și se pune la cuptor pentru aproximativ o oră.

OREZ HAWAIAN (4 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 morcovi răzuiți fin*
- *1 cană orez integral*
- *2 ½ căni de apă*
- *1 conservă compot de ananas cuburi*
- *1 cană unt de arahide*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune la călit ceapa în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă morcovii și zeama din compotul de ananas și se mai călesc împreună pentru 2-3 minute. Se adaugă orezul și restul apei și se lasă la fiert până când orezul este aproape fiert. Se adaugă cuburile de ananas și untul de arahide. Se amestecă bine, se potrivește de sare și se mai lasă pe foc pentru câteva clocote.

Observație:
Untul de arahide se poate prepara zdrobind în blender o jumătate de cană de arahide coapte și nesărate și o jumătate de cană de apă.

OREZ „AMELIA" (6 porții)

Ingrediente:

- *4 căni orez integral fiert*
- *1 ceapă mare, tăiată fideluță*
- *1 ardei roșu, tăiat felii*
- *2 morcovi tăiați felii*
- *1 cană ciuperci tăiate felii*
- *2 căni broccoli desfăcut buchețele*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *2 linguri sos de soia (sau condiment Vito)*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și lingura de ulei, ceapa, ardeiul, morcovii, ciupercile și broccoli. Se adaugă și sosul de soia pentru ultimele 2-3 clocote. Se adaugă orezul și se amestecă împreună. Se servește cald.

OREZ INDIAN (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ cană orez integral*
- *4 căni de apă*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *4-5 căței de usturoi răzuiți*
- *2 roșii tăiate cubulețe mici*
- *2-3 cepe verzi, tăiate feliuțe fine*
- *¼ linguriță curcumă (șofran) pudră (opțional)*
- *½ linguriță chimion pudră*
- *⅛ linguriță ghimbir pudră*
- *½ linguriță pudră de ceapă*
- *¼ linguriță pudră de usturoi*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și usturoiul în puțină apă, pentru 5 minute. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția roșiilor și a cepei verzi, și se fierb aproximativ 30 de minute. Se ia cratița de pe foc și se lasă să stea orezul pentru 15 minute fără să fie amestecat. Se adaugă roșiile și ceapa verde, se amestecă și se servește. Poate fi consumat atât cald, cât și rece.

OREZ ORIENTAL CU NUCI (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral fiert*
- *1 cană nuci*
- *1 ceapă mare, tăiată feliuțe*
- *1 ardei roșu, tăiat sticksuri lungi*
- *1 dovlecel zucchini mic, tăiat felii*
- *1 cană broccoli (sau conopidă) desfăcută buchețele*
- *1 cană mazăre verde fiartă*
- *2 linguri sos de soia (nefermentat)*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun nucile la cuptor să se rumenească puțin și se lasă la o parte. Se pun la fiert în puțină apă și cele două linguri de ulei, pentru 2–3 minute, următoarele ingrediente: ceapa, ardeiul și broccoli. Se adaugă, dovlecelul, mazărea și sosul de soia și se mai fierb împreună pentru 5-10 minute. Separat, se amestecă orezul cu pătrunjelul, apoi se aranjează frumos pe un platou. Peste el se pun legumele călite și se ornează cu nuci coapte.

PILAF (10 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe tăiate mărunt*
- *1 morcov răzuit fin*
- *1 pătrunjel răzuit fin*
- *1 țelină mică, răzuită fin*
- *3 linguri ulei*
- *frunze de pătrunjel*
- *1 lingură boia dulce*
- *2 căni orez integral*
- *1 lingură condiment Vito*
- *6 căni de apă*

Preparare:
Primele 4 ingrediente se călesc în cele trei linguri de ulei și un pahar cu apă. Se adaugă orezul și restul apei și se fierbe. Se condimentează cu vegeta, boia și pătrunjel verde.



VEGEPILAF „FESTIV" (6 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *1 cană morcov tăiat felii subțiri*
- *1 cană cartofi tăiați felii subțiri*
- *½ cană soia granule înmuiată*
- *½ cană ceapă tăiată mărunt*
- *¼ cană ardei roșu, tăiat mărunt*
- *¼ cană ardei verde, tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*
- *frunze de țelină tăiate mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe soia care a fost înmuiată, în prealabil, în apă cu usturoiul răzuit și puțin condiment Vito. Apoi se pune într-o tavă Jena, unsă, în prealabil, cu puțin ulei, împreună cu restul ingredientelor și se adaugă apă atât cât să acopere bine compoziția (cam cu un deget). Se acoperă tava și se pune la cuptor la foc mediu pentru o oră.

OREZ COREEAN (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei roșu, tăiat felii lungi*
- *1 cană cartofi tăiați cuburi*
- *2 linguri sos de soia (sau 1 lingură condiment Vito)*
- *½ cană mazăre verde proaspătă*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *6 căni de apă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și ardeiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă mazărea, cartofii, orezul și restul apei. Se fierb acoperit pentru 30-35 minute. Se adaugă condimentul Vito, se potrivește de sare și se servește.

OREZ VERDE (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni orez integral fiert*
- *1 cană brânză tofu*
- *½ cană pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei*
- *1 cană lapte de soia*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *3-4 căței de usturoi*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se amestecă orezul cu brânza tofu. Se adaugă restul ingredientelor în ordinea dată și se amestecă bine. Se pune compoziția într-un vas Jena și se pune la cuptor pentru 30 de minute, la foc moderat.



LINTE SPANIOLĂ I (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni linte*
- *1 cană bulion*
- *6 căni de apă*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *2 linguri pastă de ardei*
- *6 linguri ulei*
- *1 lingură făină de soia (sau făină de grâu)*
- *1 linguriță sare*
- *½ linguriță condiment Vito*
- *1 linguriță cimbru*
- *frunze de țelină tăiate mărunt*

Preparare:
Se pune lintea la înmuiat în apă, pentru cel puțin două ore. Se stoarce și se fierbe la foc mic cu sare, condiment Vito și apă (aprox. 6 căni). Separat, se călește ceapa în puțină apă cu cele șase linguri de ulei. Se adaugă acolo și pasta de ardei și se călesc puțin împreună. După ce lintea s-a fiert (și apa a scăzut) se amestecă și ceapa călită și se lasă pe foc. Separat, se dizolvă făina de soia în bulion și se adaugă la compoziția de linte. Se lasă câteva minute să fiarbă împreună, iar la sfârșit se adaugă cimbrul și frunzele de țelină. Se mai dau 2-3 clocote. Se poate servi ca atare sau cu piure de cartofi ori pilaf.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

LINTE SPANIOLĂ II (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni linte fiartă*
- *1½ cană suc de roșii*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *3 linguri ulei*
- *1 lingură făină de soia (sau făină de grâu)*
- *1 linguriță oregano*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit, în puțină apă și cele trei linguri de ulei, ceapa și ardeiul. Se dizolvă făina de soia în puțină apă și se adaugă împreună cu sucul de roșii, lintea și oregano. Se potrivește de sare și se lasă la fiert 10 minute. Se mai poate adăuga pătrunjel verde. Este delicioasă servită ca atare sau cu pilaf.

LINTE CU CARTOFI LA CUPTOR (8 porții)

Ingrediente:

- *4 căni linte fiartă*
- *2 morcovi răzuiți*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *1 țelină mică, răzuită fin*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți fin*
- *1 cană bulion*
- *1 foaie de dafin*
- *½ linguriță salvie pudră*
- *2 linguri ulei*
- *3 căni piure de cartofi*
- *sare, după gust*

Se adaugă doar o cană de piure de cartofi, celelalte fiind înlocuite de o cantitate similară de broccoli.

Preparare:
Se călesc ceapa, morcovii, țelina și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă lintea, bulionul, foaia de dafin și se potrivește de sare. Se lasă să dea împreună un clocot, apoi se așază compoziția într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei. Peste acest strat, se întinde uniform un alt strat din piureul de cartofi. Se înțeapă din loc în loc cu furculița și se dă tava la cuptor pentru 20-25 de minute.

Observație:
Piureul de cartofi trebuie să fie de consistență mai subțire, de aceea i se va adăuga o cană lapte de soia.



LINTEA LUI ESAU (4 porții)

Ingrediente:

- *o cană linte*
- *½ cană orez integral*
- *6 căni de apă*
- *5 linguri ulei*
- *2 linguri pastă de ardei*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 căței usturoi răzuiți*
- *1 lingură boia de ardei dulce*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune lintea la înmuiat în apă, pentru două ore. Se călește ceapa în puțină apă cu cele cinci linguri de ulei. Se adaugă usturoiul, boiaua și pasta de ardei și se mai dă un clocot. Se fierbe orezul în trei căni de apă cu puțină sare. Separat, se fierbe lintea în trei căni de apă, cu o linguriță de condiment Vito. Se amestecă lintea cu amestecul din ceapă, usturoi și ardei, apoi se adaugă și orezul. Se lasă să fiarbă puțin împreună, iar la sfârșit se adaugă pătrunjelul verde.

MAZIDRA (9 porții)

Ingrediente:

- *1 cană linte*
- *3 căni de apă*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *3 căței usturoi răzuiți*
- *1 foaie de dafin*
- *1 linguriță cimbru*
- *sare, după gust*
- *2 căni orez integral fiert*
- *1 cană salată verde, tăiată mărunt*
- *1 cană roșii tăiate mărunt*
- *1 cană ceapă verde, tăiată mărunt*
- *1 cană măsline tăiate felii*

Preparare:
Se pun la fiert, într-o cratiță, primele 7 ingrediente, la foc mare. Când încep să fiarbă, se reduce focul și se continuă fierberea pentru aproximativ o oră (până când apa scade și lintea este bine fiartă). Se așază într-o tavă un strat format din cele două căni de orez fiert. Peste el se așază stratul de linte, iar peste acesta se presară salata verde. Peste salata verde se presară roșiile, ceapa verde și apoi măslinele.

FASOLE CUBANEZĂ (10 porții)

Ingrediente:

- *2½ căni fasole boabe*
- *6 căni de apă*
- *2 ardei tăiați mărunt*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *4 căței de usturoi pisat*
- *1 foaie dafin*
- *½ linguriță pudră de chimion*
- *1½ linguriță oregano*
- *1 linguriță sare*
- *2½ căni orez integral*
- *3 roșii tăiate mărunt*
- *3 cepe verzi tăiate mărunt*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat în apă peste noapte. Se scurge fasolea, se adaugă cele 6 căni de apă, ardeiul, ceapa, usturoiul și foaia de dafin și se dă la fiert la foc încet, până când fasolea este fiartă și apa a scăzut. Se scoate foaia de dafin și se adaugă condimentele și sarea și se mai dă un clocot. Separat, se fierbe orezul în apă, cu puțină sare. Se așază orezul într-o tavă, se pune fasolea peste el, iar deasupra se garnisește cu roșiile și ceapa verde.



FASOLE MILANEZĂ (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană fasole boabe*
- *2 cepe mari tăiate mărunt*
- *1 ardei roşu tăiat mărunt*
- *1 ardei verde, tăiat mărunt*
- *5-6 căţei de usturoi răzuiţi*
- *3-4 roşii tăiate mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriţă busuioc*
- *¼ linguriţă oregano*
- *1 linguriţă condiment Vito*
- *1 foaie de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat peste noapte. Se pune la fiert cu puţină sare şi foaia de dafin. După ce dă câteva clocote, se aruncă apa şi se pune la fiert din nou în altă apă. Separat, se călesc în puţină apă şi cele două linguri de ulei: ceapa, ardeii şi usturoiul. Se adaugă roşiile, fasolea fiartă (lăsată cu puţin lichid în care a fiert), busuiocul, oregano, condimentul Vito şi se fierb împreună pentru 10 minute. Se potriveşte de sare şi se serveşte cu spaghete sau alte paste făinoase integrale, după preferinţă.

FASOLE „À LA ROMANA" (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni fasole boabe fiartă*
- *1 ceapă mare, tăiată felii subţiri*
- *4-5 căţei de usturoi răzuiţi*
- *1 cană suc de roşii*
- *¼ cană măsline tăiate felii*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *½ linguriţă busuioc*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-un castron toate ingredientele şi se amestecă bine. Apoi se pune compoziţia într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puţin ulei, se acoperă şi se dă la cuptor pentru 45 de minute.

MUSACA DE VINETE CU CIUPERCI (4 porții)

Ingrediente:

- *1 vânătă mare, tăiată mărunt*
- *4 căţei de usturoi răzuiţi*
- *½ cană apă*
- *½ cană pastă de roşii*
- *1 ceapă mare, tăiată felii*
- *1 ardei tăiat felii*
- *2 roşii tăiate felii*
- *¼ kg ciuperci tăiate felii*
- *1 lingură busuioc*
- *1 foaie de dafin*
- *½ cană suc de mere (neîndulcit)*
- *pătrunjel verde*
- *2 linguri ulei*

Preparare:
Se călesc în apă ceapa şi usturoiul. Se adaugă ciupercile, vânăta şi foaia de dafin şi se fierb împreună 10 minute. Apoi se adaugă restul ingredientelor şi se mai fierbe musacaua 25 de minute, la foc încet, într-un vas acoperit, amestecând din când în când.

Observaţie:
Se serveşte cu pilaf sau paste făinoase integrale.



MUSACA ÎN ȘAPTE STRATURI (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *1 cană fasole boabe fiartă*
- *1 cană cartofi tăiați cuburi mici*
- *1 cană mazăre verde*
- *1 cană porumb dulce*
- *1 cană ardei tăiat mărunt*
- *1 cană ceapă tăiată mărunt*
- *2 căni bulion*
- *¾ cană apă*
- *1 lingură busuioc*
- *1 lingură condiment Vito*
- *pătrunjel verde*

Preparare:
Se așază într-o tavă Jena unsă cu puțin ulei un prim strat format din orez. Apoi, se așază stratul de fasole, cel de cartofi și cel de mazăre. Se presară jumătate de lingură de condiment Vito și se toarnă o cană de bulion și o jumătate cană de apă. Se continuă straturile, așezându-se stratul de ardei, apoi cel de porumb și se termină cu stratul de ceapă. Se presară uniform cantitatea de condiment Vito rămasă, apoi se toarnă cealaltă cană de bulion și apa rămasă. Se presară uniform busuiocul uscat, se acoperă tava și se pune la cuptor la foc potrivit, pentru o oră. Se descoperă tava, se presară pătrunjelul verde și se mai pune tava la cuptor pentru 30 de minute.

Se înlocuiesc cartofii cu gulie sau conopidă.

MUSACA DE DOVLECEI (6 porții)

Ingrediente:

- *5 căni dovlecel tăiat felii*
- *1 cană ardei verde, tăiat felii*
- *2 căni roșii tăiate felii*
- *½ cană apă*
- *¾ linguriță sare*
- *5 căței de usturoi tăiat felii*
- *2 cepe tăiate clinișori*
- *1 lingură ulei*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și usturoiul, în puțină apă și lingura de ulei. Se adaugă dovlecelul, ardeiul, sarea și restul de apă, se acoperă cratița și se lasă legumele să fiarbă. La sfârșit, se adaugă și roșiile și se mai lasă la fiert împreună 2-3 minute. Musacaua este delicioasă dacă este servită cu pilaf sau piure de cartofi.

MUSACA À LA PROVENCE (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni vinete tăiate cubulețe*
- *4 căni dovlecel tăiat cubulețe*
- *3 căni roșii tăiate cubulețe*
- *1 cană ardei tăiați cubulețe*
- *1 cană ceapă tăiată feliuțe*
- *¼ cană pastă de roșii*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *5-6 căței de usturoi tăiat mărunt*
- *1 linguriță busuioc*
- *¼ linguriță cimbru*
- *¼ linguriță măghiran sau salvie*
- *¼ linguriță rozmarin*
- *1 foaie de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă ceapa și vinetele, pentru 10 minute. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția roșiilor și a usturoiului, și se fierb acoperit pentru aproximativ 20 de minute, amestecându-se din când în când. Se adaugă usturoiul și roșiile și se mai fierbe musacaua aproximativ 5 minute (doar atât cât să se pătrundă și roșiile). Se scoate foaia de dafin și se servește.



VINETE „NAPOLEON” (4 porții)

Ingrediente:

- *2 vinete de mărime medie*
- *1 lingură rozmarin*
- *1 cană măsline (desărate și fără sâmbure)*
- *3 căței usturoi*
- *½ ceapă*
- *¼ ardei roșu*
- *1 cană ciuperci proaspete sau din conservă*
- *¼ linguriță măghiran*
- *¼ linguriță busuioc uscat*
- *¼ linguriță oregano*
- *1 cană frunze de busuioc proaspăt*
- *¼ cană semințe de floarea-soarelui*
- *6 linguri ulei de măsline*
- *1 cană sos de roșii*
- *puțină sare*

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Preparare:
Se curăță vinetele, se taie în felii subțiri și se presară cu puțină sare și rozmarin. Se coc în tigaie de teflon pe ambele părți. Se pun în mixer: măslinele, doi căței de usturoi, un sfert de ceapă și un sfert de ardei roșu. Se mixează până când compoziția devine de consistența unei creme și se pune într-un bol. Se fierb ciupercile cu puțină apă, două linguri de ulei, măghiranul, busuiocul uscat, oregano și puțină sare. Apoi se pun în mixer și se mixează, până ajung la consistența unei creme. Se pune și această compoziție într-un bol. Se pun în mixer: restul uleiului, semințele de floarea-soarelui, cana de busuioc proaspăt, sfertul de ceapă care a mai rămas și cățelul de usturoi. Se mixează până se obține o cremă. Într-o tavă Jena, se așază alternativ: un strat de vinete felii, un strat de pastă de măsline, un strat de vinete, un strat de pastă de ciuperci, un strat de vinete, un strat de pastă de semințe de floarea-soarelui. La sfârșit, se toarnă bulionul și se dă la cuptor pentru aproximativ 20 de minute. Se ornează cu frunze de busuioc proaspăt.



VINETE LA CUPTOR (6 porții)

Ingrediente:

- *3 vinete*
- *1 cană tofu*
- *1 cană pesmet*
- *3 linguri semințe de susan*
- *3 linguri ulei*
- *3 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *5-6 căței de usturoi*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se coc vinetele, se curăță, se toacă cu tocătorul de vinete și se potrivesc de sare. Se pun semințele de susan într-o tavă la cuptor și se coc puțin, apoi se macină în râșnița de cafea. Într-un bol, se amestecă bine: tofu zdrobit, susanul măcinat, fulgii de drojdie și condimentul Vito. Se unge cu ulei un vas Jena și se pune în el un strat de vinete tocate. Peste acest strat se pune un strat din compoziția de tofu, apoi un strat de vinete și iar un strat de tofu. Se presară deasupra pesmet peste care se toarnă mujdei de usturoi (preparat din cei 5 căței de usturoi și cele 3 linguri de ulei, puțină apă și sare). Se pune vasul la cuptor, la foc moderat, pentru 25 de minute.

VINETE CREOLE (8 porții)

Ingrediente:

- *2 vinete mari*
- *1 cană ciuperci proaspete*
- *2 felii pâine integrală*
- *4 căni bulion*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*
- *pătrunjel verde tăiat mărunt*

Preparare:
Se spală vinetele, se lasă cu tot cu coajă și se taie cubulețe. Se spală ciupercile și se taie felii. Se taie în cubulețe și feliile de pâine. Se amestecă într-un bol ciupercile, pâinea și vinetele. Se pune această combinație într-o tavă Jena, se toarnă peste ea bulionul, peste care se presară usturoiul răzuit, cele două linguri de ulei și pătrunjelul. Se acoperă tava și se pune la cuptor, la foc mediu, pentru 20 minute, apoi se descoperă și se mai lasă la cuptor 15-20 de minute.

VINETE PANE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 kg de vinete*
- *4-5 căței de usturoi*
- *3 linguri ulei*
- *3 linguri făină albă*
- *1 cană mălai*
- *½ cană de apă*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se coc vinetele pe jumătate la un ochi de aragaz după care se cojesc și se taie felii. Separat, se face un sos din 4 căței de usturoi, 3 linguri ulei, puțină apă, sare, vegeta și se mixează bine. Se dau feliile de vinete prin făină albă, apoi prin sosul de usturoi, iar la urmă prin făină de mălai. Se așază pe o tavă unsă cu ulei și se dau la cuptor la foc mediu pentru 15-20 de minute.

Se înlocuiește făina albă cu făină de ovăz.

VINETE PANE CU SOS (6 porții)

Ingrediente:

- *2 vinete*
- *2 căni pesmet*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1 linguriță boia*
- *1 linguriță pudră de ceapă*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2 căni sos „Sunshine"(vezi rețeta)*

Preparare:
Se spală vinetele și se taie în felii rotunde. Se presară cu sare și se lasă să stea 10-15 minute. Se amestecă într-un bol următoarele ingrediente: pesmetul, nucile, boiaua, ceapa pudră și condimentul Vito. Se trec vinetele mai întâi prin sosul „Sunshine", apoi prin amestecul condimentat de pesmet cu nuci, se așază într-o tavă unsă cu puțin ulei și se pun la cuptor pentru 15-20 de minute, întorcându-se o dată. Se servesc ornate cu pătrunjel verde, lângă piure de cartofi sau pilaf, peste care se mai poate pune sos „Sunshine".

ZUCCHINI CU BRÂNZĂ VEGETALĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *4 dovlecei zucchini tăiați felii*
- *1 ceapă mare tăiată mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană bulion*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță miere*
- *½ linguriță oregano*
- *1 linguriță busuioc*
- *1 cană brânză cremă vegetală (vezi rețeta)*
- *¾ linguriță sare*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, ardeiul și usturoiul. Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția brânzei vegetale, și se fierb pentru 15 minute. Se toarnă compoziția într-o tavă Jena, se toarnă peste această compoziție brânza vegetală și se pune tava în cuptorul care a fost preîncălzit timp de 10 minute.

Observație:
Dovleceii zucchini sunt un soi de dovlecei mici și verzi, foarte fragezi, care se folosesc cu tot cu coajă. Rețeta se poate prepara și cu dovlecel alb, în acest caz fiind suficient un singur dovlecel, cu condiția să fie fraged.

Fără miere

ZUCCHINI LA CUPTOR (6 porții)

Ingrediente:

- *3 dovlecei zucchini tăiați felii*
- *2 cepe mari, tăiate fideluță*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *½ litru bulion*
- *1 linguriță busuioc*
- *½ linguriță oregano*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se așază feliile de dovlecel (necurățat de coajă) într-o tavă Jena. Peste ele se presară ceapa fideluță. Apoi se presară ardeiul, peste care se presară busuiocul și oregano. Se toarnă apoi bulionul, cele 2 linguri ulei de măsline și se presară puțină sare. Se acoperă tava și se dă la cuptor la foc mediu pentru 30 de minute.

DOVLECEL LA CUPTOR (10 porții)

Ingrediente:

- *1 kg dovlecel*
- *3 căni de apă*
- *½ linguriță sare*
- *2 căni pesmet*
- *3 linguri semințe de susan*
- *4 linguri fulgi de drojdie (opțional)*

Preparare:
Se taie dovlecelul în felii (dacă este foarte fraged, nu trebuie curățat de coajă). Într-un bol, se dizolvă jumătate din cantitatea de sare, în cele trei căni de apă. Se pun feliile de dovlecel în apa sărată și se lasă acolo circa 10 minute. Semințele de susan se coc puțin în cuptor și apoi se macină în râșnița de cafea. Se amestecă împreună susanul, pesmetul, fulgii de drojdie și sarea rămasă, apoi se scurg de apă feliile de dovlecel și se dau prin acest amestec. Se așază în tavă și se coc la cuptor timp de 10-15 minute. Dovlecelul este delicios stropit cu mujdei de usturoi și servit cu piure de cartofi.

DOVLECEL ITALIAN (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni dovlecel răzuit*
- *1 cană ciuperci proaspete tăiate felii (sau din conservă)*
- *2 căni tofu zdrobit*
- *⅓ cană făină de grâu (de preferat integrală)*
- *2 cepe verzi tăiate felii*
- *1 ardei verde tăiat mărunt*
- *3 roșii tăiate felii subțiri*
- *1 linguriță oregano*
- *1 linguriță busuioc*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se stoarce dovlecelul de lichid și se pune într-un bol împreună cu următoarele ingrediente: ciupercile, tofu, făină de grâu, ceapa, ardeiul și oregano; se amestecă bine și se potrivește de sare compoziția formată. Apoi se pune într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei, se acoperă și se pune la cuptor pentru 30 de minute, la foc potrivit. Se scoate tava din cuptor, se descoperă și se aranjează deasupra feliile de roșii, care se stropesc cu uleiul de măsline, peste care se presară busuiocul. Se mai pune tava la cuptor, neacoperită, pentru 10 minute.

CONOPIDĂ CU SOS AURIU (5 porții)

Ingrediente:

- *1 conopidă mare*
- *1 cană piure de cartofi*
- *1 morcov fiert*
- *1½ cană lapte de soia*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană tofu*
- *1 ceapă mică, tăiată mărunt*
- *1 feliuță ardei roșu, tăiat mărunt*
- *2 linguri de ulei*
- *2 linguri pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se desface conopida în buchete, se fierbe în apă cu puțină sare, se strecoară de apă și se așază pe un platou. Separat, se călesc ceapa și ardeiul cu puțină apă și cele două linguri de ulei. Apoi se pun (ceapa și ardeiul) în blender împreună cu: piureul de cartofi, morcovul, laptele de soia, usturoiul, tofu și sucul de lămâie. Se mixează bine compoziția, se drege de sare și se toarnă peste conopidă. Se garnisește cu pătrunjel verde și se servește.

CONOPIDĂ SPANIOLĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *1 conopidă de mărime medie*
- *3 căni de roșii tăiate cubulețe mici*
- *½ cană pesmet*
- *¼ cană apă*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriță boia dulce*
- *½ linguriță cimbru*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se spală conopida, se desface în buchețele și se fierbe în aburi (sau în puțină apă) doar câteva minute, așa încât să nu se zdrobească. Se stoarce și se așază într-o tavă Jena. Se pun într-o cratiță: un sfert de cană de apă, roșiile tăiate cubulețe, cimbrul tăiat mărunt și sare, după gust; se dau la fiert pentru 10 minute. Se toarnă apoi peste conopida din tavă, se presară pesmetul, uleiul de măsline și boiaua de ardei. Se pune tava la cuptor pentru 20 de minute la foc mediu. Se servește caldă.



CONOPIDĂ LA CUPTOR (6 porții)

Ingrediente:

- *1 kg de conopidă desfăcută în bucheţele*
- *4-5 căţei de usturoi*
- *3 linguri ulei*
- *3 linguri făină albă*
- *1 cană pesmet*
- *½ cană de apă*
- *1 linguriţă condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierbe conopida în apă cu sare, se strecoară şi se lasă la o parte. Separat, se face un sos din 4 căţei de usturoi, 3 linguri ulei, puţină apă, sare, vegeta şi se mixează bine. Conopida desfăcută în bucheţele se dă prin făină albă, apoi prin sosul de usturoi şi apoi prin pesmet. Se pune într-o tavă unsă cu ulei şi se dă la foc potrivit pentru 15-20 de minute.

Făina albă de grâu se va înlocui cu făină de ovăz.

BROCCOLI ORIENTAL (6 porții)

Ingrediente:

- *1 kg broccoli desfăcut în buchete*
- *½ kg tofu tăiat sticksuri*
- *5 cepe mari tăiate felii subţiri, transversale*
- *1 cană apă*
- *1 lingură busuioc*
- *1 linguriţă măghiran*
- *3 linguri sos de soia (din comerţ) - opţional*
- *1 linguriţă boia dulce*
- *½ linguriţă pudră de usturoi*
- *3 linguri de ulei*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb buchetele de broccoli în aburi sau cu apă puţină, doar pentru 10 minute, pentru a-şi păstra culoarea vie, fragedă. Se strecoară şi se lasă de o parte. Se pun într-o tavă la cuptor stick-surile de tofu. În prealabil însă, fiecare sticks se presară cu puţin din cantitatea totală de sos de soia, ulei, busuioc şi măghiran; de asemenea, peste ele se presară întreaga cantitate de pudră de usturoi şi boia dulce. Se lasă la cuptor la foc mic pentru 45-50 minute (trebuie să devină crocante), întorcându-se o dată. Separat, într-o tigaie, se pune ceapa la călit într-o cană de apă şi restul cantităţii de ulei, sos de soia, busuioc şi măghi-ran, apoi se potriveşte de sare. Într-o tavă Jena, se aşază ca prim strat ceapa condimentată. În stratul următor, se aranjează la mijlocul tăvii, sub formă de grilaj, sticksurile de tofu, iar pe margine se aşază buchetele de broccoli. Când se serveşte, se dă la cuptor doar atât cât să se încălzească. Este delicioasă servită cu cartofi natur sau piure.



Observaţie:
Broccoli este o legumă care seamănă cu conopida, doar că are culoarea verde. Se poate înlocui în reţetă cu conopida. Dacă nu se foloseşte în reţetă sos de soia, cantitatea de sare folosită va fi mai mare (sosul de soia este sărat). Cotoarele de la broccoli, curăţate de coajă, se pot folosi în diferite ciorbe de legume.

BROCCOLI CU CARTOFI ŞI MAIONEZĂ (8 porţii)

Ingrediente:

- *500 g broccoli*
- *500 g cartofi*
- *400 g maioneză de tofu (rețeta de mai jos)*
- *2-3 căței de usturoi*
- *2-3 linguri ulei*
- *frunze de pătrunjel*
- *frunze de țelină*
- *condiment Vito*
- *sare, după gust*

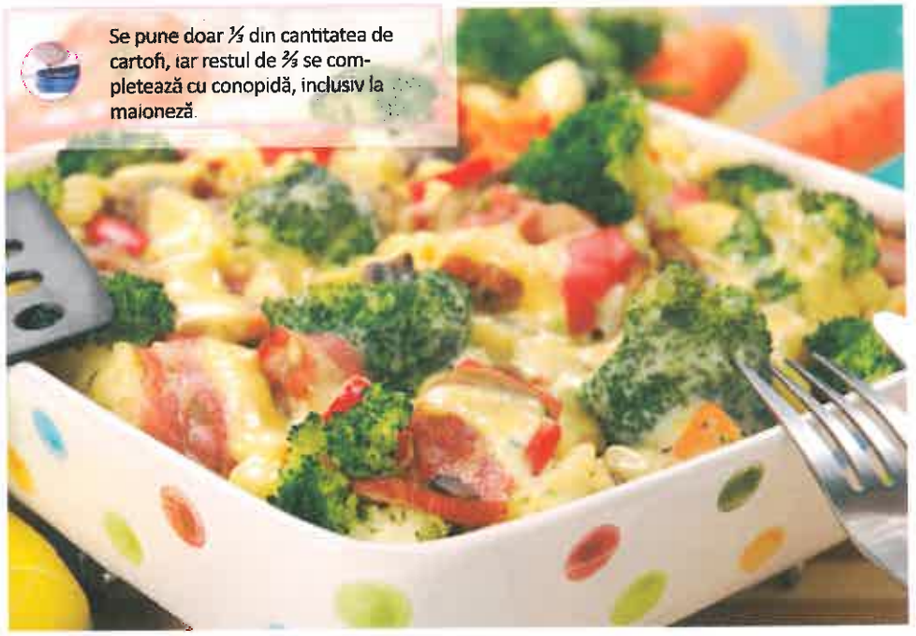
Ingrediente maioneză:

- *100 g tofu simplu*
- *100 g tofu afumat (Inedit)*
- *3 cartofi fierți*
- *1 cățel de usturoi*
- *4-5 linguri ulei de măsline*
- *condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Broccoli se desface în buchețele și se fierbe în puțină apă cu sare. Cartofii se taie cuburi și se fierb în puțină apă și 2-3 linguri de ulei. Se pun într-o bucată de tifon: usturoi, frunze de țelină și frunze de pătrunjel; se leagă tifonul și se pun în mijlocul cartofilor care fierb. După ce s-au fiert cartofii se scoate tifonul și se aruncă. Se adaugă condimentul Vito și sare, după gust. Într-o tavă unsă în prealabil cu puțin ulei, se pun straturi alternative de cartofi, maioneză, broccoli, iar pentru ultimul strat se pune din fiecare, pentru a avea un aspect frumos. Se acoperă tava cu folie de aluminiu și se dă la cuptor pentru 30 de minute.

Preparare maioneză:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine, uleiul adăugându-se puțin câte puțin în timp ce mixerul merge.

Se pune doar ⅓ din cantitatea de cartofi, iar restul de ⅔ se completează cu conopidă, inclusiv la maioneză.



BROCCOLI OLANDEZ (4 porţii)

Ingrediente:

- *½ kg broccoli desfăcut în buchețele*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 linguriță coajă de lămâie răzuită*
- *1 cană lapte (soia)*
- *2 linguri făină albă*
- *½ linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Se înlocuiește făina albă cu făină de ovăz

Preparare:
Se fierbe broccoli la aburi sau în puțină apă doar 4-5 minute, așa încât să rămână întreg și să-și păstreze culoarea verde-crud. Se strecoară și se așază pe platoul de servire. Separat, se călește ardeiul în puțină apă și o lingură de ulei și se lasă la o parte. Într-o cratiță mică, se amestecă bine făina cu puțin lapte, apoi se adaugă uleiul, zeama de lămâie, lămâia răzuită și condimentul. Se amestecă bine și se fierbe până când se îngroașă. Se potrivește de sare și se toarnă acest sos peste broccoli. Apoi se ornează cu ardeiul călit și se servește ca atare sau lângă piure de cartofi, pilaf sau paste făinoase integrale.

Observație:
În loc de broccoli se poate folosi conopidă.

VARZĂ À LA GREC (8 porţii)

Ingrediente:

- *1 căpățână varză roșie, răzuită fin*
- *2-3 mere mari, curățate și tăiate felii*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *2 linguri ulei*
- *2 foi de dafin*
- *1 lingură miere*
- *1 cană apă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă varza, merele, zeama de lămâie, foaia de dafin, mierea și restul de apă. Se acoperă vasul și se fierbe 15-20 de minute, amestecând din când în când. Se scot foile de dafin, se potrivește de sare și se servește caldă.

Fără miere

SOTE ASORTAT DE VARZĂ (8 porții)

Ingrediente:

- *½ țelină răzuită*
- *2 cepe mari tăiate mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *2 morcovi răzuiți*
- *½ varză albă tăiată mărunt*
- *½ varză roșie tăiată mărunt*
- *2 linguri de ulei*
- *1 lingură cimbru*
- *1 lingură mărar verde*
- *1 cană apă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călesc împreună în puțină apă și cele două linguri de ulei următoarele ingrediente: ceapa, ardeiul, morcovii și țelina. Se adaugă varza, restul apei și sarea și se fierb acoperit, la foc încet, până când scade apa. Se adaugă cimbrul și mărarul și se mai dau câteva clocote.

VARZĂ CĂLITĂ (6 porții)

Ingrediente:

- *1 varză răzuită*
- *3 cepe tăiate mărunt*
- *2 ardei tăiați mărunt*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 lingură mărar*
- *1 cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*
- *1 foaie de dafin*

Preparare:
Ceapa și ardeiul se călesc în puțină apă și ulei. Se adaugă varza tăiată mărunt și apa. Se mai adaugă cimbru, mărar, dafin și vegeta și se lasă la foc mediu până când varza scade și este bine fiartă.

VARZĂ CU NUCI (4 porții)

Ingrediente:

- *1 căpățână de varză mică răzuită*
- *2 cepe mari tăiate mărunt*
- *1 ardei roșu tăiat felii subțiri*
- *1-2 căței de usturoi răzuiți*
- *1 cană apă*
- *¼ cană nuci tăiate*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *3 linguri pătrunjel verde*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, usturoiul și ardeiul. Se adaugă restul de apă și varza și se fierb împreună timp de 15-20 minute. Se adaugă condimentul Vito și pătrunjelul și se mai fierb împreună încă 5 minute. Nucile se adaugă înainte de servire.



CARTOFI À LA PROVENCE (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni ceapă tăiată mărunt*
- *4 căni cartofi tăiați feliuțe subțiri*
- *5 roșii mari, tăiate felii*
- *1 linguriță măghiran*
- *1 linguriță busuioc*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 linguriță rozmarin*
- *½ cană lapte de soia*
- *¼ linguriță pudră de ceapă*
- *2-3 căței de usturoi*
- *¼ cană ulei de măsline*
- *1 lingură zeamă de lămâie*

Preparare:
Se prepară mai întâi un sos astfel: se pun în blender și se mixează la viteză mare, timp de 10 secunde, laptele de soia, sarea, pudra de ceapă și usturoiul. Se adaugă treptat uleiul și se continuă mixarea pentru încă un minut. Apoi se adaugă zeama de lămâie, se amestecă și se lasă la o parte. Separat, într-o tavă unsă cu puțin ulei se așază un strat format din jumătate din cantitatea de ceapă. Peste acest strat se pune un alt strat format din jumătate din cantitatea de cartofi care se presară cu sare. Apoi se toarnă uniform jumătate din cantitatea de sos din blender, peste care se așază un strat format din jumătate din cantitatea de felii de roșii. Peste ele se presară jumătate din cantitatea de condimente: măghiran, busuioc, cimbru și rozmarin. Se repetă din nou straturile după cum urmează: ceapa, cartofii presărați cu sare, sosul, roșiile și condimentele. Se acoperă tava și se pune la cuptor, la foc mediu, pentru o oră și un sfert.



CARTOFI UMPLUȚI (6 porții)

Ingrediente:

- *1 kg cartofi*
- *½ kg ciuperci proaspete tăiate felii*
- *1¼ cană ceapă tăiată mărunt*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2-3 linguri ulei*
- *1 lingură boia dulce*
- *frunze de pătrunjel*

Preparare:
Se fierb cartofii în coajă, se lasă la răcit, apoi se curăță, se taie în două, pe lungime, și se scoate mijlocul. Ceapa se pune la călit în puțină apă și cele 2-3 linguri de ulei. Când ceapa este bine călită, se adaugă ciupercile. Când acestea sunt fierte, se amestecă cu frunzele de pătrunjel, boiaua dulce și se mai lasă să dea câteva clocote împreună. Se adaugă la această compoziție și miezul scos din cartofi, se amestecă bine și se umplu jumătățile de cartofi. Se pun într-o tavă, unsă în prealabil, cu puțin ulei și se dau la cuptor pentru 15 minute.

CARTOFI DELICIOȘI (8 porții)

Ingrediente:

- *16 cartofi mari*
- *4-5 căței de usturoi*
- *6 linguri ulei*
- *½ cană apă*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *3 linguri frunze de pătrunjel*
- *3 linguri frunze de țelină*

Preparare:
Se taie cartofii ca pentru cartofi pai și se pun în tavă. Se mixează apa, uleiul, usturoiul și condimentul Vito. Amestecul acesta se toarnă peste cartofi, apoi se presară și frunzele de pătrunjel și țelină. Se acoperă tava și se pune în cuptorul încins. Se lasă tava acoperită până se înmoaie cartofii, apoi se descoperă și se mai lasă tava la cuptor până când cartofii se rumenesc.

CARTOFI CU BRÂNZĂ VEGETALĂ I (6 porții)

Ingrediente:

- *6 cartofi mari, tăiați felii subțiri*
- *2 cepe mari, tăiate fideluță*
- *1 cană migdale*
- *2 căni de apă*
- *2 linguri semințe de susan coapte*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 lingură pudră de ceapă*
- *½ linguriță pudră de usturoi*
- *1 ardei roșu, tăiat mărunt*
- *1 linguriță sare*

Se înlocuiesc cartofii cu broccoli sau conopidă.

Preparare:
Se toarnă apă clocotită peste migdale și se lasă puțin la înmuiat pentru a li se putea îndepărta coaja. Separat se fierbe ardeiul în puțină apă. Apoi se pune în blender împreună cu migdalele decojite, semințele de susan, care au fost în prealabil macinate în râșnița de cafea, zeama de lămâie, pudra de ceapă și de usturoi, sarea și o cană de apă. Se mixează bine până când compoziția devine de consistența unei creme. Se adaugă și cealaltă cană de apă și se mai mixează puțin. Într-o tavă Jena unsă cu puțin ulei, se așază un strat format din cartofii tăiați felii. Peste ei se toarnă jumătate din compoziția din blender, peste care se presară ceapa fideluță, iar apoi se toarnă restul compoziției din blender care se întinde uniform. Se acoperă tava și se dă la cuptor la foc mediu pentru 50-60 de minute, apoi se descoperă și se mai lasă la cuptor 10 minute. Se servesc calzi.

Observație:
Se pot înlocui cartofii cu paste făinoase integrale fierte, iar, în acest caz, tava se va lăsa la cuptor doar 30 de minute.



CARTOFI CU BRÂNZĂ VEGETALĂ II (8 porții)

Ingrediente:

- *8 căni cartofi tăiați feliuțe subțiri*
- *4 căni ceapă tăiată feliuțe subțiri*
- *3 căni de apă*
- *2 ¼ căni nuci de acaju sau unt de susan*
- *6 linguri semințe de susan (se omit dacă la punctul precedent se folosește unt de susan)*
- *6 linguriță pudră de ceapă*
- *¾ linguriță pudră de usturoi*
- *6 linguri suc de lămâie*
- *6 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *sare, după gust*
- *mărar verde, tăiat mărunt*

Preparare:
Într-o tavă unsă cu puțin ulei se așază un strat format din jumătate din cantitatea de cartofi. Se presară cu sare, apoi se așază un alt strat format din jumătate din cantitatea de ceapă. Apoi se toarnă jumătate din cantitatea de sos obținut astfel: Se pun în blender și se mixează bine: apa, nucile, semințele, pudra de ceapă, pudra de usturoi, sucul de lămâie, fulgii de drojdie și sare, după gust. Se presară peste sos jumătate din mărarul verde, iar apoi se repetă straturile după cum urmează: cartofi presărați cu sare, ceapă, sos și mărar verde. Se acoperă tava și se dă la cuptor pentru o oră și jumătate la foc mediu.

CARTOFI GRATINAȚI (4 porții)

Ingrediente:

- *2 căni lapte de soia*
- *6 cartofi mari*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *2 linguri ulei măsline*
- *2 linguri mărar verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun cartofii la fiert în coajă. Se curăță, se răzuiesc și se așază într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei. Se presară cu sare, se toarnă peste ei laptele de soia, apoi se presară uniform tofu zdrobit. La sfârșit, se presară restul de ulei și mărarul verde și se pune tava la cuptor la foc potrivit, pentru 45 de minute.

CARTOFI ITALIENI I (4 porții)

Ingrediente:

- *6 cartofi mari*
- *2 căni ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *2 căni suc de roşii*
- *1 ceapă mare, tăiată feliuțe subțiri*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți fin*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriță busuioc*
- *¼ linguriță cimbru*
- *½ linguriță oregano*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se curăță cartofii și se taie în bucăți mai mari. Apoi se așază într-o tavă Jena. Peste acest strat se pune un strat format din cele două căni de ciuperci și ceapă. Separat, se amestecă bulionul cu uleiul, usturoiul și condimentele. Se toarnă acest sos peste cartofi și ciuperci, se acoperă vasul și se dă la cuptor pentru o oră și un sfert. Se poate amesteca din când în când, dacă doriți, iar pentru ultimele 10 minute se pot coace cartofii descoperiți.

CARTOFI ITALIENI II (6 porții)

Ingrediente:

- *8 cartofi tăiați longitudinal în bucăți mai mari*
- *1 ceapă mare, tăiată feliuțe*
- *3 ½ căni fasole verde, tăiată mărunt*
- *3 căni bulion*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 linguriță busuioc*
- *¼ linguriță cimbru*
- *¼ linguriță oregano*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-un bol și se amestecă fasolea și cartofii. Separat, într-un alt bol se pun și se amestecă bulionul, usturoiul și condimentele. Se așază într-o tavă unsă cu puțin ulei fasolea și cartofii, peste care se toarnă bulionul condimentat. Se acoperă tava și se pune la cuptor pentru o oră și un sfert, amestecându-se din când în când.

CARTOFI CU BROCCOLI (4 porții)

Ingrediente:

- *500 g broccoli*
- *500 g cartofi*
- *1 cană apă*
- *4 linguri ulei*
- *maioneză din soia*

Preparare:
Cartofii curățați și tăiați pai, se fierb în apă împreună cu uleiul. Broccoli se fierbe separat în apă cu sare și apoi se scurge apa. Într-un vas Jena sau tavă de teflon se pune un strat de cartofi, unul de maioneză și apoi broccoli. Straturile se repetă, iar deasupra se pune maioneză și se ornează cu măsline (opțional).

PIURE DE CARTOFI À LA HERGHELIA (6 porții)

Ingrediente:

- *8-10 cartofi*
- *1 țelină medie*
- *2 rădăcini de pătrunjel*
- *1 morcov*
- *2 cepe albe*
- *1 gulie*
- *sare, după gust*
- *1 lingură condiment Vito (opțional)*

Preparare:
Se curăță, se taie în bucăți mai mici și se fierb cartofii împreună cu legumele (pătrunjel, țelină, morcov, gulii, ceapă) curățate de coajă și tăiate în două (ceapa rămâne întreagă). Legumele se pun într-un tifon (pentru a putea fi scoase ușor după fierbere). Opțional, se poate pune o lingură de condiment Vito. După ce s-au fiert cartofii, se scoate tifonul cu legumele, care se pot consuma, sub forma de garnitură. Se scurg cartofii de lichid (care se va păstra pentru a fi folosit mai târziu). Se pasează cartofii când sunt calzi încă și se adaugă, treptat, lichidul în care au fiert. Pentru o consistență pufoasă, se pot omogeniza cartofii pasați cu un mixer manual, adăugându-se lichidul în mod treptat. Se adaugă sarea și eventual condimentul Vito.

Cartofii vor fi înlocuiți cu 1 kilogram de conopidă.

MÂNCARE DE CARTOFI CU NĂUT (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană năut fiert*
- *4 cartofi mari tăiați cubulețe*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *1 cană apă*
- *1 lingură făină*
- *pătrunjel verde, tăiat mărunt*

Preparare:
Se călește ceapa cu puțină apă, sare și ulei. Se adaugă cartofii și apa, cât să-i acopere, după care se pun la fiert. Când cartofii sunt aproape fierți, se adaugă năutul și se mai lasă să fiarbă împreună câteva minute. Se dizolvă făina în puțină apă rece, se toarnă peste cartofi și se mai lasă să dea 2-3 clocote. Se adaugă verdeața; se poate servi imediat sau reîncălzită.

Înlocuiți cartofii cu o cantitate similară de conopidă.

TOFU CU CARTOFI LA CUPTOR (5 porții)

Ingrediente:

- *3 căni piure de cartofi*
- *2 căni tofu zdrobit*
- *¼ cană pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2-3 căței de usturoi*
- *1 linguriță boia dulce*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește ceapa cu puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă restul ingredientelor (doar boiaua se păstrează pentru presărat pe deasupra) și se amestecă bine. Se așază compoziția într-un vas Jena uns cu ulei și se coace la cuptor pentru 35 de minute.

Se pune doar o cană de piure de cartofi și celelalte 2 se înlocuiesc cu 2 căni de piure de conopidă.

QUICHE CU TOFU (6 porții)

Ingrediente:

- *750 g tofu*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cană orez integral fiert*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri suc de soia (opțional)*
- *¼ cană fulgi de drojdie (opțional)*
- *3 linguri suc de lămâie*
- *2 linguri semințe de susan*
- *sare, după gust*
- *2-3 linguri mărar verde, tăiat mărunt*

Preparare:
Se călește ceapa cu puțină apă și cele două linguri de ulei. Se pun semințele de susan în tavă și se lasă la cuptor să se coacă puțin, după care se macină în râșnița de cafea. Se pun toate ingredientele într-un bol și se amestecă bine. Se unge o tavă Jena cu ulei, se așază compoziția în ea și se dă tava la cuptor pentru 45 de minute.

TOFU INDONEZIAN (6 porții)

Ingrediente:

- *¼ kg tofu tăiat în felii de 1 cm grosime*
- *3 căței de usturoi*
- *2 linguri unt de arahide*
- *2 linguri de miere*
- *2 linguri sos de soia (din comerț)*
- *¼ cană apă fierbinte*
- *1 linguriță suc de lămâie*
- *½ linguriță coriandru măcinat*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele, cu excepția tofului și se mixează bine. Se unge o tavă cu ulei și se așază în ea un strat fin din sosul din blender. Peste acesta se așază într-un strat feliile de tofu, iar apoi se toarnă restul sosului. Se lasă să stea așa și să se marineze pentru cel puțin o oră, apoi se pune tava în cuptorul preîncălzit pentru 25 de minute. Se servește cu orez natur și zarzavaturi fierte în aburi.

Fără miere

TOFU DELUXE (6 porții)

Ingrediente:

- *1 kg tofu*
- *3 linguri unt de arahide*
- *⅓ cană sos de soia (din comerț)*
- *1 linguriță pudră de ceapă*
- *4 căței de usturoi răzuiți (sau ¼ linguriță usturoi pudră)*

Preparare:
Se pune tofu la congelator peste noapte. Se decongelează, se taie felii și se stoarce bine de apă. Se lasă la o parte. Se pun într-un bol restul ingredientelor și se amestecă bine. Se marinează pentru cel puțin 2 ore (ideal este să se marineze peste noapte) feliile de tofu în această compoziție. Se unge o tavă cu ulei, se așază în ea feliile de tofu marinate și se dă tava la cuptor pentru 25 de minute. Se întoarce și se coace și pe partea cealaltă încă aproximativ 15 minute. Se servește cu pilaf, paste făinoase integrale sau piure de cartofi.

SPANAC CU SOIA (8 porții)

Ingrediente:

- *200 g soia granule*
- *800 g spanac*
- *4 cepe mari tăiate mărunt*
- *5 linguri ulei*
- *3 linguri bulion*
- *3 linguri făină*
- *5 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se călesc usturoiul și ceapa cu puțină apă, cu uleiul și sarea. Soia se pune la înmuiat pentru 15 minute în două căni de apă fierbinte, în care s-a pus o lingură de condiment Vito. Se fierbe pentru 5 minute. Se amestecă apoi cu ceapa și usturoiul călit și se mai fierbe timp de 10 minute. Spanacul se fierbe, se scurge și se taie mărunt, apoi se adaugă la soia. Se amestecă separat într-un vas bulionul cu făina și apoi se adaugă, treptat, ½ cană de apă caldă. Se adaugă această compoziție la spanac și se mai fierbe 10 minute. Se potrivește de sare.

SUFLEU DE SOIA (9 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia fiartă*
- *¼ cană semințe de floarea-soarelui*
- *2 căței de usturoi răzuiți*
- *1½ cană orez fiert*
- *½ linguriță busuioc*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *½ cană apă*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se pune această compoziție în blender și se mai adaugă în blender soia fiartă, apa și semințele de floarea-soarelui (care au fost măcinate, în prealabil, în mașina de nucă sau râșnița de cafea). Se mixează bine, după care se pune compoziția într-un bol, se adaugă orezul și busuiocul și se potrivește de sare. Se amestecă bine, se pune într-un vas Jena uns cu ulei și se dă la cuptor pentru 30-40 de minute.



SUFLEU DIN DOVLEAC (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ardei gras, tăiat mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *2 căni orez integral fiert*
- *3 căni dovleac răzuit fin*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *1 cană pesmet*
- *¼ cană pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *sare, după gust*
- *2 linguri ulei*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și ardeiul în puțină apă și cele două linguri de ulei. Apoi se pun într-un bol, unde se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Se așază compoziția într-un vas Jena uns cu ulei, care se pune la cuptor pentru o jumătate de oră.

SUFLEU DE NĂUT (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni năut fiert*
- *1 cană bulion*
- *½ cană unt de arahide*
- *½ cană orez integral fiert*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *4-5 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri ulei*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun, la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei, ceapa și usturoiul. Se pun apoi în mixer, se adaugă și restul ingredientelor și se mixează bine. Se toarnă compoziția într-un vas Jena, uns cu puțin ulei, și se dă la cuptor pentru 15-20 de minute.

SUFLEU MILANEZ (6 porții)

Ingrediente:

- *3 căni orez integral fiert*
- *2 căni bulion*
- *1 cană tofu zdrobit*
- *1 cană dovlecel zucchini răzuit*
- *½ cană măsline felii*
- *1 ceapă mare, tăiată fin*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură busuioc uscat*
- *sare, după gust*

Preparare:
Într-un bol se pun și se amestecă bine toate ingredientele. Apoi se pune compoziția într-o tavă Jena, unsă în prealabil cu puțin ulei. Se acoperă tava și se pune la cuptor, la foc potrivit, pentru 25–30 de minute.

LEGUME À LA VENEȚIA (4 porții)

Ingrediente:

- *2 dovlecei zucchini tăiați felii subțiri*
- *4 roșii tăiate felii subțiri*
- *4 cartofi de mărime medie, tăiați felii subțiri*
- *2 căpățâni de usturoi*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri frunze de busuioc, tăiate mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Într-un vas Jena circular, uns în prealabil cu ulei, se aranjează legumele astfel: o căpățână de usturoi desfăcută de învelișul exterior și tăiată la vârf se așază în mijloc; în jurul ei se așază, sub formă de rozetă felii alternative de dovlecei, roșii și cartofi. Cealaltă căpățână de usturoi se curăță și se taie felii subțiri care se presară peste legume. Se stropesc legumele cu uleiul de măsline, se presară pe deasupra busuioc și sare, apoi se pune vasul la cuptor pentru 30-40 de minute. Când se servește, usturoiul copt din căpățâna din mijloc se poate servi întins pe pâine.

ARDEI UMPLUȚI (6 PORȚII)

Ingrediente:

- *6 ardei mari*
- *1 cană orez integral*
- *2 căni de apă*
- *1 ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană nucă măcinată*
- *1 cană brânză tofu*
- *1 cană fulgi de porumb sfărâmați sau pesmet*
- *½ cană lapte de soia*
- *2 linguriță condiment Vito*
- *2 linguri ulei*
- *1 cană bulion*
- *1 lingură miere*
- *1 lingură făină*
- *pătrunjel verde și mărar*

Fără miere

Preparare:
Se taie ardeii pe lungime, în două, se curăță interiorul, se toarnă peste ei apă fierbinte și se lasă la înmuiat timp de 10 minute. Se pune orezul într-o tavă la cuptor, fără a fi spălat în prealabil, doar bine ales și cernut. Se pune la călit ceapa cu puțină apă, uleiul și condimentul Vito, peste care se adaugă apoi orezul și se acoperă cu apă. Se fierbe la foc mic timp de 20-25 de minute. Separat, într-un bol, se amestecă nuca, brânza tofu, fulgii de porumb, laptele, pătrunjelul verde și mărarul; compoziția rezultată se toarnă peste orezul fiert, amestecându-se împreună. Se așază ardeii într-o tavă unsă cu ulei, fiind umpluți cu compoziția de mai sus. Se amestecă bulionul, mierea și făina, până se formează o pastă omogenă și se toarnă peste ardei. Se dau la cuptor timp de 40 de minute.





ARDEI UMPLUȚI (12 porții)

Ingrediente:

- *12 ardei verzi mari*
- *1 ½ cană orez integral*
- *1 cană apă*
- *2 căni suc de roșii*
- *8 linguri ulei*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *1 morcov răzuit*
- *1 pătrunjel rădăcină răzuit*
- *1 cană ciuperci fierte, date prin mașină*
- *1 cană soia granule înmuiate*
- *1 lingură țelină frunze, tăiate mărunt*
- *1 lingură pătrunjel verde*
- *1 linguriță măghiran*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se călește separat ceapa în apă și ulei. Se adaugă morcovul, pătrunjelul rădăcină, sucul de roșii, vegeta, frunzele de țelină și pătrunjel, iar spre sfârșit, orezul spălat în prealabil foarte bine. Se amestecă bine. Soia granule, care a fost în prealabil înmuiată, se scurge bine și se adaugă în compoziție împreună cu ciupercile și măghiranul. După ce ardeilor li s-a îndepărtat cotorul și au fost opăriți, se vor umple cu compoziția de mai sus. Se vor pune capace de roșii sau se poate presăra la fiecare ardei, deasupra, puțină făină albă de grâu. Se acopăr ardeii cu apă sărată. Se fierb la foc mic pe aragaz sau în cuptor, supraveghindu-i și, la nevoie, se mai poate adăuga apă.

SĂRMĂLUȚE „MARIȚA” (10 porții)

Ingrediente:

- *6 cepe mari, tăiate mărunt*
- *2 morcovi răzuiți fin*
- *1 cană orez integral*
- *1 cană ciuperci Champignon, tăiate mărunt*
- *½ cană linte*
- *2 linguri pastă de roșii*
- *10 linguri ulei*
- *1 vânătă coaptă, tocată mărunt*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*
- *1 căpățână varză dulce*
- *zeama de la o lămâie mică*

Preparare:
Se spală bine varza și se pune la opărit într-o cratiță cu apă clocotită, în care se adaugă zeama de la o lămâie. Se strecoară apa și se păstrează pentru a fi pusă peste sarmale când acestea vor fi puse la fiert. Apoi se desface varza, se curăță și se pregătesc frunzele. Separat, se pune lintea la fiert într-o cratiță mică, cu două căni de apă, o lingură de ulei, o ceapă, o jumătate de morcov răzuit fin și puțină sare. Se fierbe până când scade toată apa, se ia de pe foc și se pasează cu telul până devine de consistența unui piure. Tot separat, se pun la călit într-o cratiță cu puțină apă: ceapa, morcovul și uleiul rămase. Se adaugă ciupercile și orezul care a fost spălat și stors în prealabil și se lasă să dea împreună câteva clocote. Se ia cratița de pe foc, se adaugă lintea pregătită, precum și restul ingredientelor și se amestecă bine compoziția rezultată. Se umplu frunzele de varză și se formează sărmăluțe, care se așază într-o cratiță; peste ele se pune apa cu lămâie, păstrată de la opărit. Se mai poate adăuga în această apă puțin condiment Vito și, pe măsură ce scade la fiert, se mai adaugă apă fierbinte. Se fierb sărmăluțele la foc mic.



SARMALE CU ARDEI ȘI ROȘII LA CUPTOR (8 porții)

Ingrediente:

- *¼ cană orez integral*
- *2 morcovi răzuiți fin*
- *1 țelină mică, răzuită fin*
- *250 g soia granule*
- *250 g ciuperci tăiate mărunt*
- *3 cepe potrivite, tăiate mărunt*
- *½ cană vinete coapte și tocate*
- *2 linguri condiment Vito*
- *1 lingură boia dulce*
- *2 linguri ardei tăiați mărunt*
- *20 foi de varză*
- *20 roșii scobite*
- *20 ardei pentru umplut*
- *¼ cană ulei*
- *1 lingură cimbru*

Preparare:
Se călește ceapa în puțină apă, după care se adaugă morcovii, țelina, soia, ciupercile, ardeii tocați, vinetele, iar la urmă orezul integral și se lasă să fiarbă 15 minute împreună cu acesta. Se adaugă, după gust, sare și condiment Vito, iar la sfârșit, o lingură de cimbru și boia. Se fac sărmăluțe din cele 20 de foi de varză. Cu restul umpluturii se umplu ardeii și roșiile. În oala în care se fierbe, se pune un strat de sărmăluțe în foi de varză, un strat de roșii umplute, un strat de ardei umpluți. Se acoperă oala și se bagă la cuptor.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de ulei.

SARMALE (10 porții)

Ingrediente:

- *1 căpățână de varză*
- *½ kg orez*
- *4 cepe tăiate mărunt*
- *2 morcovi răzuiți fin*
- *½ cană soia granule*
- *200 g ciuperci*
- *sare, după gust*
- *1 linguriță cimbru*
- *1 linguriță mărar verde*
- *3 roșii răzuite*
- *1 lingură condiment Vito*

Preparare:
Ceapa și morcovul se călesc în puțină apă și ulei, după care se adaugă ciupercile și soia granulată, care a fost înmuiată, în prealabil, în apă călduță și se lasă să fiarbă împreună 10-15 minute. Se pun în continuare: boiaua de ardei dulce, orezul spălat bine, condiment Vito, sare, cimbru, roșiile răzuite și se amestecă bine. Căpățâna de varză se opărește, se desfac frunzele, se taie cotorul și se umple fiecare frunză cu compoziția de sarmale. Se pun în oală, se adaugă apă și se fierb la foc mic.

VEGE-SARMALE (8 porții)

Ingrediente:

- *1 căpățână de varză*
- *3 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 legătură de ceapă verde*
- *¼ kg ciuperci proaspete*
- *½ cană tofu (opțional)*
- *2 morcovi răzuiți fin*
- *3 căni orez integral fiert*
- *4 căni bulion*
- *zeama de la o lămâie*
- *1 lingură condiment Vito*
- *1 lingură sos de soia (opțional)*
- *2–3 linguri ulei măsline*
- *1 linguriță oregano*
- *1 linguriță busuioc*
- *mărar verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se opărește varza în apă clocotită în care s-a pus puțină sare și s-a stors o lămâie. Se pregătesc frunzele și se lasă la o parte. Separat, se călesc: ceapa (inclusiv cea verde), morcovul și ciupercile în puțină apă și uleiul de măsline. Se adaugă sosul de soia, jumătate din cantitatea de oregano, mărar verde și condimentul Vito și se mai dau împreună câteva clocote. Se adaugă orezul fiert și tofu, se amestecă bine, se potrivește de sare și se ia de pe foc. Separat, într-un bol se pregătește un sos din bulion, cu busuioc și cealaltă jumătate de linguriță de oregano. O cană din acest sos se adaugă la umplutura de sarmale și se amestecă bine. O altă cană de sos se toarnă într-o tavă Jena. Se potrivește umplutura de sare, se umplu foile de varză, formându-se sarmale care se așază în tava Jena peste stratul de sos. La sfârșit, se toarnă restul de sos peste sarmale, se acoperă tava și se dă la cuptor, la foc potrivit, pentru 45-50 de minute.



CIOLLENT (8 porții)

Ingrediente:

- *400 g fasole boabe fiartă*
- *300 g orez (de preferat integral) fiert*

Ingrediente sos:

- *4 morcovi tăiați cubulețe*
- *3 pătrunjel rădăcină, tăiat cubulețe*
- *2 păstârnac tăiat cubulețe*
- *3 cepe tăiate mărunt*
- *½ l suc de roșii*
- *1 cană apă*
- *4 linguri ulei*
- *3 foi de dafin*
- *sare, după gust*

Preparare sos:
Se călesc în apă: ceapa, morcovul, pătrunjelul și păstârnacul. Se adaugă sucul de roșii, uleiul și dafinul și se mai fierb împreună 5-10 minute. Se potrivește de sare.

Preparare Ciollent:
Într-o tavă Jena, punem alternativ un strat de fasole, un strat de sos, un strat de orez, până terminăm compoziția. Se acoperă tava și se dă la cuptor pentru 30 de minute.



PRÂNZ ORIENTAL (4 porții)

Ingrediente:

- *1 cană orez integral*
- *3 căni de apă*
- *4 morcovi tăiați sticksuri*
- *1 căpățână de broccoli (sau conopidă) desfăcută în buchețele*
- *2 ardei roșii, tăiați sticksuri*
- *4 linguri ulei de măsline*
- *½ linguriță sare cu usturoi (sau pudră de usturoi)*

Preparare:
Se fierbe orezul în cele trei căni de apă, până când scade apa complet. Separat, se fierb la aburi (sau în apă puțină): morcovii, broccoli și ardeiul. Se așază în farfurie, pentru fiecare porție, mai întâi un strat de orez, peste care se așază amestecat din vegetalele fierte în aburi, care se stropesc cu ulei de măsline și sare cu usturoi.

Observații:
În loc de sare se mai poate folosi sos de soia (din comerț), iar pentru un prânz mai consistent se pot adăuga pentru fiecare porție câte 2-3 felii de tofu simplu sau condimentat.

ORZ CU LEGUME LA CUPTOR (8 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe mari, tăiate felii*
- *2 ardei tăiați felii*
- *2 morcovi tăiați felii subțiri*
- *2 dovlecei zucchini, tăiați în două longitudinal și apoi felii*
- *1½ cană fasole verde, tăiată mărunt*
- *1 cană mazăre verde*
- *2 căni conopidă desfăcută buchețele mici*
- *½ cană orz boabe*
- *2 căni de apă*
- *2 roșii tăiate felii*
- *4-5 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură condiment Vito*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 linguriță boia dulce*
- *pătrunjel verde sau mărar*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și ardeii într-o jumătate cană de apă. Separat, într-o tavă Jena se pune orzul, restul apei, sosul de soia și condimentul Vito și se amestecă. Apoi se așază în straturi: morcovii, dovlecelul, fasolea, mazărea, conopida și roșiile. Ca ultim strat se pun ceapa și ardeiul călit care se presară cu boia. Separat, se amestecă usturoiul cu zeama de lămâie și ulei și se toarnă pe deasupra. Se acoperă tava și se dă la cuptor la foc potrivit pentru 1 oră și 45 de minute. Înainte de servire, se garnisește cu pătrunjel sau mărar verde.

CIUPERCI FRANȚUZEȘTI (4 porții)

Ingrediente:

- *2 cepe mari, tăiate fideluță*
- *½ kg ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *1 cană must alb de struguri*
- *4-5 căței de usturoi răzuiți*
- *¼ linguriță oregano*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *sare, după gust*
- *pătrunjel verde, tăiat mărunt*

Preparare:
Se pun la călit ceapa și usturoiul în puțină apă și cele două linguri ulei de măsline. Se adaugă mustul, ciupercile și oregano și se fierb la foc mediu 10-15 minute, atât cât ciupercile să se fiarbă, dar să nu se zdrobească. Se iau de pe foc, se potrivesc de sare, iar când se servesc, se presară cu pătrunjel verde. Sunt delicioase servite cu cartofi copți, piure de cartofi sau pilaf.

ȘNIȚEL DE CIUPERCI (6 porții)

Ingrediente:

- *1 kg ciuperci proaspete*
- *2-3 linguri pesmet*
- *1 lingură pătrunjel verde*
- *2-3 căței de usturoi*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură condiment Vito (opțional)*
- *sare, după gust*
- *puțină apă*
- *pudră de ghimbir (opțional)*

Preparare:
Se spală ciupercile, se îndepărtează codițele, iar pălăria se pudrează cu condiment Vito sau sare și se lasă să stea la rece 10 minute pentru a se condimenta uniform. Se pun în blender și se mixează bine: apa, uleiul, pesmetul, pătrunjelul tocat fin, pudra de ghimbir și usturoiul zdrobit. Sosul astfel obținut se pune într-un castron. Se trec pălăriile de ciuperci prin sosul preparat, apoi se așază într-o tavă unsă cu puțin ulei, care se pune la cuptor pentru aproximativ 15 minute. Se servesc imediat.



ȚELINĂ LA CUPTOR (5 porții)

Ingrediente:

- *2 țeline mari*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *3 linguri de ulei*
- *5-6 linguri făină albă*
- *5-6 linguri făină de mălai*
- *puțină apă*
- *condiment Vito și sare, după gust*

Se înlocuiește făina albă cu făină de ovăz.

Preparare:
Țelina se curăță, se taie felii și se fierbe în apă cu sare doar pentru 10-15 minute. Se strecoară și se lasă la răcit. Se prepară un mujdei din: usturoi, puțină apă, cele 3 linguri de ulei, condiment Vito și sare. Se dau feliile de țelină prin făină albă, apoi prin mujdei, iar apoi prin mălai. Feliile astfel pregătite, se așază într-o tavă unsă, în prealabil, cu puțin ulei, iar apoi se pune tava la cuptor pentru aproximativ 20 de minute.

CROCHETE DE SOIA CU SOS (10 porții)

Ingrediente crochete:

- *½ cană soia boabe*
- *4 căni de apă*
- *1 cană fulgi de ovăz*
- *½ cană nuci măcinate*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *½ cană țelină răzuită fin*
- *1 lingură ulei*
- *½ linguriță condiment Vito*
- *½ linguriță salvie*
- *sare, după gust*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*

Ingrediente sos:

- *1 cană pastă de roșii*
- *1½ cană apă*
- *½ linguriță sare*
- *1 lingură miere*
- *½ linguriță oregano*
- *2-3 căței de usturoi răzuiți*

Preparare crochete:
Se pune soia la înmuiat peste noapte în 3 căni de apă. Se strecoară și se pune în blender cu o cană de apă, mixându-se bine. Lichidul obținut se pune într-un bol, se adaugă fulgii de ovăz, se amestecă bine și se lasă compoziția să stea timp de 10 minute. Separat se pun la călit, în puțină apă și lingura de ulei, ceapa și țelina, apoi se adaugă amestecul peste compoziția din bol. Se adaugă și restul ingredientelor, se amestecă bine și se formează crochete care se coc în tavă la cuptor timp de 30 de minute. După coacere, se așază într-un vas Jena.

Preparare sos:
Se amestecă toate ingredientele, se toarnă sosul astfel obținut peste crochetele din vasul Jena și se pune vasul la cuptor pentru 20 de minute. Crochetele sunt delicioase servite cu paste făinoase sau piure de cartofi.

Fără miere în sos



GHIVECI AFRICAN (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ cană năut boabe*
- *10 căni de apă*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *½ kg ciuperci proaspete, tăiate felii mici*
- *1 conopidă mică, desfăcută buchețele mici*
- *2 cartofi tăiați cubulețe mici*
- *⅓ cană mei (sau orez)*
- *½ linguriță chimion pudră*
- *½ linguriță curcumă pudră (opțional)*
- *¼ linguriță ghimbir pudră*
- *4-5 căței de usturoi răzuiți*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *2 linguri miere*
- *sare, după gust*
- *pătrunjel verde*

Preparare:
Se pune năutul la înmuiat peste noapte. Se fierbe în cele 10 căni de apă pentru 2 ore și jumătate. Se adaugă restul ingredientelor cu excepția meiului, lămâii, mierii și pătrunjelului și se mai fierb împreună o jumătate de oră. Apoi se adaugă meiul și se mai fierb împreună încă aproximativ 20 de minute. Se ia de pe foc, se mai adaugă: zeama de lămâie, mierea și pătrunjelul, se amestecă și se servește.

În loc de cartofi se pot pune 2 gulioare și nu se pune miere.

FRIPTURA CU GLUTEN (8 porții)

Ingrediente:

- *4 căni de apă*
- *3 linguri de ulei*
- *3 cepe mari, tăiate mărunt*
- *4-5 căței de usturoi*
- *1 lingură condiment Vito*
- *½ cană suc de roșii*
- *6 linguri sos de soia (opțional)*
- *sare, după gust*
- *¼ linguriță ienibahar*
- *½ linguriță măghiran*
- *gluten – cantitatea dintr-o rețetă (vezi rețeta de bază)*

Preparare:
Se taie glutenul în bucăți mici. Separat se călește ceapa și usturoiul în puțină apă și cele 3 linguri de ulei. Se adaugă toate celelalte ingrediente, cu excepția glutenului, și se fierb. Când compoziția fierbe, se adaugă glutenul și se fierbe acoperit, la foc încet, aproximativ 45 de minute.

KEBAB VEGETARIAN (6 porții)

Ingrediente vege-chifteluțe:

- *2 căni năut fiert*
- *½ cană lichid în care a fiert năutul*
- *3 căței de usturoi*
- *¼ kg tofu zdrobit*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *3 căni pesmet*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *sare, după gust*

Preparare vege-chifteluțe:
Se pune ceapa la călit în puțină apă și lingura de ulei. Apoi se lasă la răcit. Se pune în blender și se mixează bine năutul împreună cu lichidul în care a fiert năutul și usturoiul. Se toarnă acest conținut într-un bol și se adaugă toate celelalte ingrediente. Se amestecă bine și se formează chifteluțe care se coc la cuptor, la foc potrivit, pe ambele părți, până când se rumenesc.



Ingrediente kebab:

- *1 morcov mare, tăiat felii*
- *2 ardei roșii, tăiați pătrate mari*
- *1 dovlecel verde mic, tăiat felii*
- *12 ciuperci Champignon întregi*
- *3-4 roșii tăiate felii*
- *12 vege-chifteluțe*
- *3-4 căței de usturoi*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *sare, după gust*
- *6 bețișoare din lemn*

Preparare kebab:
Se fierb la abur doar pentru 3-4 minute, așa încât să rămână încă ferme, morcovii, dovlecelul lăsat în coajă, ardeii și pălărioarele de ciuperci. Apoi se înfig în fiecare bețișor, pe rând: chifteluță, dovlecel, morcov, ciuperci, ardei, dovlecel, roșie etc. Se pot repeta straturile în funcție de lungimea bețișorului, păstrându-se un aspect frumos al alternanței culorilor. Se așază bețișoarele de kebab pe o tavă Jena. Separat se prepară un mujdei de usturoi cu care se stropesc bețișoarele cu kebab și se poate da tava la cuptor pentru 3-4 minute. O garnitură potrivită pot fi piureul de cartofi și mazărea verde fiartă în aburi sau pilaful.

Observație:
În loc de chifteluță se mai pot folosi: șnițel de soia fiert, condimentat și tăiat în patru, soia cuburi sau salamul de soia din comerț.

VEGE-CHILI MEXICAN (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană fasole boabe*
- *¼ cană soia texturată (granule)*
- *3-4 căței de usturoi răzuiți*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *1 cană pastă de roșii*
- *1 cană bulion*
- *½ cană apă*
- *2 linguri ulei*
- *1 lingură miere*
- *1 linguriță chimion pudră*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune fasolea la înmuiat peste noapte, apoi se fierbe și se strecoară. Separat, se fierbe soia granule în apă cu puțină sare și apoi se strecoară. Se pun la călit în puțină apă și cele două linguri de ulei: ceapa, usturoiul și ardeiul. Se adaugă apoi fasolea fiartă, soia granule fiartă, precum și restul ingredientelor. Se amestecă bine și se dă la fiert pentru 15-20 de minute, la foc mic. Tocănița este delicioasă servită cu pilaf.

Fără miere

VEGE-CUȘ-CUȘ (5 porții)

Ingrediente:

3-4 fire de praz tăiate felii
1 broccoli desfăcut buchete
2 morcovi mari tăiați felii
1 cană cuș-cuș (sau alte paste scurte)
3 căni de apă
2-3 linguri ulei de măsline
1 lingură condiment Vito
1 lingură busuioc
sare, după gust

Preparare:
Se fierb pastele făinoase în cele trei căni de apă cu puțină sare. Se scurg și se clătesc. Se fierb la aburi (sau în apă puțină), separat, morcovii și broccoli timp de 8 minute. Separat, se călește prazul în puțină apă și ulei. Se adaugă, spre sfârșit, și busuiocul. Se pun într-un bol pastele, morcovii, broccoli și prazul, apoi se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Când se servește, se adaugă în farfurie, deasupra fiecărei porții, câte o lingură de smântână „Battle Creek" (vezi rețeta).

VEGE-GULAŞ „VERA" (8 porții)

Ingrediente:

- *1 cană soia cuburi*
- *4 cepe mari, tăiate mărunt*
- *4 ardei mari, tăiați mărunt*
- *4-5 roșii tăiate mărunt*
- *6 căni cartofi tăiați cuburi*
- *6 căni de apă*
- *1 căpățână usturoi răzuit*
- *1 țelină mică tăiată, în două*
- *2 rădăcini pătrunjel tăiate în două*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri leuștean verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat în apă și puțin condiment Vegi pentru aproximativ 20 de minute. Se pun la călit: ceapa, ardeii, usturoiul și roșiile, în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă soia, cartofii, țelina, pătrunjelul și restul de apă (cantitatea de apă poate varia în funcție de consistența pe care vrem să o dăm gulașului). Se lasă gulașul să fiarbă pentru aproximativ 30 de minute. Apoi se scot țelina și pătrunjelul afară, se adaugă leușteanul, se potrivește de sare și se mai lasă să dea împreună câteva clocote.

Se înlocuiesc cele 6 căni de cartofi cu 2 căni de cartofi și 4 căni de conopidă.

PASTAŞUTA (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni suc de roșii*
- *1 cană tofu*
- *1 cană ciuperci tăiate felii*
- *1 lingură țelină frunze*
- *3 linguri ulei*
- *1 lingură vegeta*
- *½ linguriță măghiran*
- *½ linguriță busuioc*
- *½ linguriță oregano*
- *500 g paste făinoase integrale*

Preparare:
Pastele se fierb în apă cu sare și puțin ulei. Din celelalte ingrediente, în afară de tofu, se pregătește un sos. Într-o tavă (de preferință Jena), se pun pastele și sosul în straturi alternante, apoi se presară tofu. Se acoperă tava și se dă la cuptor pentru 25 de minute.

PLATOU À LA GREC (6 porții)

Ingrediente:

- *3 morcovi tăiați sticksuri*
- *2 dovlecei zucchini, tăiați felii*
- *3 praji mari, tăiați felii*
- *¼ kg fasole verde*
- *¼ kg ciuperci proaspete, tăiate în două*
- *1 ceapă verde, tăiată mărunt*
- *4-5 căței de usturoi tăiat în două*
- *3 căni de apă*
- *¾ cană must alb de struguri*
- *⅓ cană suc de lămâie*
- *2 foi de dafin*
- *1 crenguță cimbru*
- *3 linguri ulei de măsline*
- *pătrunjel verde, tăiat mărunt*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pun într-o cratiță mare: apa, sucul de lămâie, mustul de struguri și foile de dafin. Se leagă într-un tifon cimbrul, usturoiul și ceapa verde și se pune tifonul legat în cratiță. Se pune cratița pe foc; când începe să fiarbă se reduce focul, se acoperă și se lasă să fiarbă la foc mic 10 minute. Se adaugă morcovii și fasolea și se fierb 5 minute. Apoi se adaugă dovlecelul, ciupercile și prazul și se mai fierb împreună încă 5 minute. Se scot legumele și se așază frumos pe un platou. Se scoate și tifonul, iar lichidul cu foile de dafin se sărează, după gust, și se lasă să mai fiarbă puțin până când cantitatea se reduce la o cană. Se scot foile de dafin, se adaugă uleiul de măsline, se amestecă bine și apoi se toarnă acest sos peste legumele de pe platou. Se ornează cu pătrunjel verde și se servește cald.

COLCANON (6 porții)

Ingrediente:

- *8 cartofi mari, tăiați cuburi*
- *1 căpățână varză mică, tăiată mărunt sau răzuită*
- *1 legătură ceapă verde, tăiată feliuțe*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *2 linguri mărar verde*
- *1 lingură boia*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se fierb cartofii în apă, se storc păstrându-se totuși suficientă apă pe ei, pentru a putea fi zdrobiți și transformați într-un piure. Separat, se călește varza în puțină apă și cele două linguri de ulei de măsline, pentru 10 minute. Se adaugă ceapa verde, cartofii piure, mărarul, sarea și se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă unsă, în prealabil, cu puțin ulei, se presară cu boia și se dă la cuptor, la foc mediu, pentru o jumătate de oră.

STROGANOFF CU CIUPERCI (8 porții)

Ingrediente:

- *2 căni lapte de soia*
- *1 linguriță condiment Vito*
- *4 linguri făină*
- *2 linguri sos de soia (opțional)*
- *2 cepe mari, tăiate mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *2 căni ciuperci proaspete, tăiate felii*
- *¼ cană soia granule*
- *½ cană nuci coapte, tăiate mărunt (opțional)*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *4-5 căței de usturoi*
- *pătrunjel verde*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat pentru 20 de minute, apoi se fierbe în apă cu puțin condiment Vito. Se strecoară și se lasă la o parte. Apoi se pun la călit: ceapa, ardeiul, usturoiul și ciupercile în puțină apă și cele două linguri de ulei. Se adaugă soia și o cană și jumătate de lapte, sosul de soia și condimentul. Când începe să fiarbă din nou, se adaugă făina dizolvată, în prealabil, în cealaltă jumătate de cană de lapte rămas. Se fierbe până când se îngroașă. Se servește peste cartofi, mazăre, orez sau paste făinoase integrale, garnisit cu pătrunjel verde și nuci coapte.

Observație:
Ciupercile proaspete pot fi înlocuite cu o cană de ciuperci din conservă.

Făina albă se înlocuiește cu făină de ovăz.





GNOCHI CU SOS (4 porții)

Ingrediente:

- *4 cartofi mari*
- *1⅓ căni făină albă*
- *2 cepe mari tăiate mărunt*
- *1 ardei tăiat mărunt*
- *1 conservă ciuperci Champignon*
- *5-6 căței de usturoi răzuiți*
- *2 căni bulion*
- *½ cană pastă de tomate*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură busuioc*
- *1 lingură miere*
- *½ linguriță oregano*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se curăță cartofii, se fierb în apă, se strecoară și se zdrobesc cu telul. Se adaugă făina, se amestecă bine și se frământă până când se obține un aluat maleabil. Se rulează într-un sul cu diametrul de 1 cm și jumătate care se taie în bucăți de aproximativ 2 cm și jumătate. Bucățile astfel obținute se numesc gnochi (termen italian). Acestea se fierb în apă clocotită, câteva o dată, iar atunci când se ridică la suprafață, semn că sunt fierte, se iau cu spumiera și se pun într-un castron cu capac pentru a se păstra calde. Separat, se prepară sosul astfel: se pun la călit în puțină apă și ulei ceapa, ardeiul și usturoiul. Se adaugă restul ingredientelor și se lasă să fiarbă împreună 15 minute. Se toarnă sosul cu ciuperci peste gnochi și se servește.



Deserturi

DESERT CU JELEU DE FRUCTE (12 porţii)

Ingrediente:

- *drojdie cât o jumătate de nucă*
- *1 linguriță zahăr brun*
- *¼ linguriță sare*
- *¾ cană lapte de soia*
- *¼ cană ulei*
- *¼ kg făină*
- *2 căni suc natural de măr, strugure sau portocală*
- *5 linguri amidon alimentar*
- *4 linguri miere*
- *1 lingură esență de fructe*
- *1 cană fructe de pădure sau căpșuni*

Preparare cocă:
Se dizolvă drojdia în lapte. Se adaugă zahărul brun și sarea și se lasă compoziția să crească puțin (aproximativ 5 minute). Se adaugă făina și se frământă. Dacă este nevoie, se mai poate adăuga puțin lapte încălzit. Se adaugă la cocă uleiul și se încorporează. Se lasă la dospit până când se dublează cantitatea. Se unge cu ulei o tavă rotundă sau dreptunghiulară. Se întinde o foaie cam de un deget grosime și se așază în tavă. Se coace în cuptorul preîncălzit timp de 20-30 de minute.

Preparare jeleu:
Se amestecă sucul natural cu mierea și esența, apoi se adaugă amidonul și se amestecă bine. Se fierbe amestecându-se continuu ca să nu se prindă, până se îngroașă. Se întinde jeleul cald peste coca din tavă (care a fost lăsată la răcit), iar pe deasupra se așază fructele. Se pot amesteca fructele și în jeleu, după ce acesta a fost luat de pe foc.



DESERT NORVEGIAN DE MERE (12 porţii)

Ingrediente:

- *2 căni fulgi de ovăz*
- *2 căni mere rase*
- *1 cană stafide*
- *1 cană nucă-de-cocos*
- *2 căni lapte de soia*
- *1 linguriță vanilie*
- *1 linguriță sare*

Preparare:
Se pun într-un castron, pe rând, toate ingredientele. Se amestecă bine și se lasă compoziția să stea cel puțin ½ oră pentru ca ovăzul să se înmoaie bine. Se așază compoziția uniform într-o tavă unsă cu ulei și se pune la cuptor pentru 45-60 de minute.



DESERT DANEZ (10 porţii)

Ingrediente:

- *2 căni făină*
- *2 căni brânză tofu*
- *1 cană margarină (cu conținut redus în grăsime)*
- *1 vanilie*
- *miere, după gust*
- *puțină coajă de lămâie sau portocală răzuită*

Preparare:
Se amestecă margarina cu o cană de brânză tofu până devine de consistența unei creme. Apoi se adaugă treptat făina, înglobându-se în aluat; se pune aluatul la frigider pentru o oră. Umplutura se pregătește astfel: se amestecă cealaltă cană de brânză tofu cu vanilia, coaja de lămâie și mierea. În loc de această umplutură se mai poate folosi dulceață de fructe amestecată cu puțină nucă măcinată. Din aluatul scos de la frigider, se întinde o foaie care se taie în pătrate, care se umplu și se împachetează sub formă de triunghi. Se așază în tavă și se dau la cuptor la foc moderat, pentru aproximativ 25 de minute.

DESERT CU ANANAS ȘI DOVLEAC (6 porții)

Ingrediente:

- *½ kg dovleac copt*
- *1 lingură ulei*
- *1 linguriță miere*
- *1 compot de ananas rondele*
- *2 linguri nuci tăiate*
- *½ plic vanilie*
- *puțină coajă de lămâie*

Preparare:
Se taie dovleacul în felii mari și se fierbe. Se curăță de coajă și se pune în mixer, împreună cu uleiul, mierea, vanilia și coaja de lămâie. Se mixează, până când se obține o cremă. Se așază rondelele de ananas una lângă alta, într-o tavă Jena. Se toarnă peste fiecare în parte câte o lingură de suc de ananas. Se așază câte o lingură de cremă de dovleac în mijlocul fiecărei rondele de ananas. Se ornează cu nuci tăiate și se dă la cuptor pentru 10 minute.

DESERT CU MERE (10 porții)

Ingrediente:

- *½ cană miere*
- *¼ cană ulei*
- *1 lingură semințe de in măcinate*
- *⅔ cană lapte de soia*
- *1 linguriță vanilie*
- *3 mere rase*
- *1½ căni făină integrală*
- *½ cană germeni de grâu*
- *½ cană nucă-de-cocos*
- *½ cană nuci tăiate mărunt*

Preparare:
Se pun într-un bol și se amestecă bine primele 6 ingrediente. Într-un alt bol se amestecă bine restul ingredientelor. Se combină compozițiile din ambele boluri și se amestecă bine. Se formează prăjiturele, care se coc în cuptorul preîncălzit, într-o tavă unsă cu puțin ulei, aproximativ 20 de minute.

Se reduce mierea și uleiul la doar 2 linguri de miere și, respectiv, 2 linguri de ulei.

Se reduce mierea și uleiul la doar 2 linguri de miere și, respectiv, 2 linguri de ulei.

DESERT „BROWNIE" (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană curmale (fără sâmburi)*
- *1 cană apă*
- *½ cană pudră de roșcove (înlocuitor de cacao)*
- *1 cană unt de arahide (de consistență mai groasă)*
- *1 cană nuci tăiate*
- *un vârf de cuțit sare*

Preparare:
Se pun în blender și se mixează bine curmalele și o jumătate cană de apă. Separat, într-o cratiță se amestecă bine cealaltă jumătate de cană de apă cu pudra de roșcove și sarea. Apoi se pune această compoziție la fiert pentru aproximativ 5 minute (până se obține o pastă consistentă), amestecându-se continuu. Se ia de pe foc, se adaugă untul de arahide, pasta de curmale din blender și nucile și se amestecă bine. Se întinde compoziția într-o tavă unsă, în prealabil, cu puțin ulei și se pune la frigider pentru cel puțin 8 ore înainte de servire. Se taie în pătrate și se servește.

Observație:
Untul de arahide se poate procura din comerț (Selgros, Metro etc.) sau se poate prepara acasă, mixând împreună în blender arahide prăjite și apă (cantitatea de apă variind în funcție de consistența pe care vrem să o dăm untului). Se mai pot adăuga: miere, vanilie sau alte arome preferate.

DESERT HAWAIAN (3 porții)

Ingrediente:

- *3 banane*
- *1 kiwi*
- *1 piersică*
- *2 caise*
- *½ cană suc de ananas din compot*
- *1 lingură nucă-de-cocos*

Preparare:
Se spală, se curață de coajă și se taie felii bananele și kiwi. Se spală și se taie felii piersica și caisele. Se pun toate fructele într-o pungă de plastic, care se pune la congelator peste noapte. Înainte de servire, se pun într-un mixer puternic și se mixează, adaugându-se suc de ananas după nevoie, pentru a se obține o cremă omogenă. Se servește în boluri de înghețată garnisit cu nucă-de-cocos și feliuțe de kiwi și poate constitui o cină ușoară și răcoritoare în serile de vară.

DESERT CU MĂLAI I (20 porții)

Ingrediente:

- *1 kg făină de porumb*
- *1 kg făină de grâu*
- *1 kg dovleac de copt*
- *1 cană lapte de soia*
- *½ cană zahăr brun*
- *½ cană ulei*
- *30 g drojdie*
- *1 vanilie*
- *coaja de la o lămâie, răzuită*
- *puțină sare*

2 linguri de zahăr

Nu se pune zahăr

Preparare:
Se coace sau se fierbe dovleacul, se curăță și se pisează cu o furculiță, până când devine de consistența unui piure. Se lasă la răcit. Separat, se amestecă drojdia cu puțină apă caldă și o lingură de făină de grâu, apoi se pune la căldură să crească. Când drojdia a crescut, se pune într-un bol, apoi se adaugă dovleacul și se amestecă bine împreună. Se adaugă pe rând restul ingredientelor: făină de grâu, făină de porumb, zahărul brun, laptele, uleiul, coaja de lămâie, vanilia și sarea. Se amestecă totul foarte bine. Se toarnă compoziția într-o tavă, unsă în prealabil cu ulei, și se coace la cuptor la foc potrivit. Când este copt, se taie pătrate și se servește, cald sau rece.

DESERT CU MĂLAI II (20 porții)

Ingrediente:

- *1 cană okara*
- *2 căni făină albă*
- *1 cană făină de porumb*
- *¾ cană ulei*
- *1 cană miere*
- *drojdie cât o nucă*
- *1 cană lapte de soia*
- *2 portocale (miezul + coaja)*
- *100 g stafide (opțional)*

Preparare:
Se dizolvă drojdia în laptele de soia în care s-a adăugat o lingură de miere. Se mai încorporează 2-3 linguri de făină de grâu și se lasă la dospit. Separat, în blender se amestecă uleiul, restul de miere, portocalele, restul de lapte și okara. La sfârșit, se amestecă cele două compoziții, la care se mai adaugă mălaiul, restul de făină și stafidele. Compoziția se toarnă într-o tavă unsă, în prealabil, cu ulei. Se coace la cuptor la foc potrivit pentru aproximativ 45 de minute.

DESERT SELECT (8 porții)

Ingrediente crustă:

- *¾ cană migdale (sau nuci) măcinate*
- *1 cană făină de ovăz*
- *4 linguri apă*
- *½ linguriță sare*

Preparare crustă:
Făina de ovăz se obține măcinând fulgii de ovăz în râșnița de cafea. Tot aici se macină și migdalele sau nucile. Se pun făina și nucile într-un bol. Se adaugă sarea și apa și se amestecă bine. Se frământă până la omogenizarea aluatului. Se mai poate adăuga puțină apă dacă este nevoie (atenție, să nu fie prea multă apă, căci atunci aluatul devine lipicios și nu se poate întinde). Se întinde aluatul între două folii de plastic, apoi se îndepărtează folia de deasupra și se așază foaia întoarsă într-o formă de tartă sau într-o tavă, care a fost, în prealabil, unsă cu puțin ulei. Se înlătură și cealaltă folie, se presează bine cu degetele foaia în forma de tartă și se dă la cuptor pentru 12-15 minute. Se scoate din cuptor și se lasă la răcit.

Ingrediente umplutură:

- *2 căni tofu zdrobit*
- *2¾ căni suc de ananas (din compot)*
- *3 linguri miere*
- *1 vanilie*
- *½ cană amidon*

Preparare umplutură:
Se pun în blender și se mixează bine următoarele ingrediente: tofu, 2 căni suc de ananas și mierea. Se toarnă compoziția într-un bol. Separat se amestecă ¾ cană suc de ananas cu amidonul și vanilia și se dă la fiert compoziția până când se îngroașă. Se toarnă peste compoziția din bol și se amestecă bine.
Se toarnă umplutura în crusta coaptă, se întinde uniform și se pune tarta la frigider pentru câteva ore înainte de a fi servită. Se ornează cu fructe proaspete sau din compot.



DESERT TROPICAL (12 porții)

Ingrediente:

- *2 căni fulgi de ovăz fini*
- *1 cană făină de ovăz*
- *1 cană nucă-de-cocos*
- *½ cană semințe de floarea-soarelui*
- *½ linguriță sare*
- *⅓ cană ulei*
- *⅓ cană suc de ananas (din compot)*
- *3 linguri miere*
- *1 compot de ananas*
- *2 căni curmale tăiate mărunt*

Preparare:
Pentru a obține făina de ovăz, măcinăm fulgii de ovăz fini în râșnița de cafea. Se macină și semințele de floarea-soarelui în râșnița de cafea, apoi se pun într-un bol. Se mai adaugă în bol fulgii de ovăz, făina de ovăz, nucă-de-cocos și sarea. Se amestecă bine. Separat, într-o cană se amestecă bine uleiul, mierea și sucul de ananas (⅓ cană), apoi se adaugă această compoziție lichidă peste ingredientele din bol și se amestecă totul bine, cu mâinile. Se obține o compoziție sfărâmicioasă din care se presează jumătate de cantitate într-o tavă de copt. Se unge cu o umplutură care se obține astfel: se pun în blender și se mixează bine un compot de ananas și două căni de curmale tăiate mărunt; apoi se fierbe compoziția la foc încet, amestecându-se continuu, până când se îngroașă. Se presează peste umplutură jumătate din compoziția rămasă în bol. Se pune tava la cuptor la foc potrivit pentru aproximativ 30 de minute. Când se răcește, se taie pătrate și se servește.

DESERT LA MINUT (2 porții)

Ingrediente:

- *2 banane coapte*
- *4 linguri unt de arahide*
- *4 linguri nucă-de-cocos*
- *2 linguri granola sau müsli (opțional)*

Preparare:
Se taie bananele în două pe lungime. Se întinde unt de arahide pe fiecare jumătate de banană, apoi se presară nucă-de-cocos și granola. Este un desert consumat cu plăcere de copii, unde mai pui că și-l pot prepara și singuri!

DESERT CU ANANAS ȘI CITRICE (6 porții)

Ingrediente crustă:

- *1 ½ căni granola*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri apă*
- *¼ linguriță coriandru pudră*
- *foarte puțină sare*

Ingrediente umplutură:

- *1 conservă compot de ananas*
- *½ cană apă*
- *1 portocală curățată de coajă, tăiată cubulețe*
- *6 linguri amidon*
- *6-7 linguri miere*
- *½ linguriță esență de lămâie*
- *5-6 linguri zeamă de lămâie*
- *1 linguriță coajă de lămâie răzuită (opțional)*

Preparare crustă:
Se trece granola prin blender sau râșnița de cafea. Se pune într-un bol împreună cu restul ingredientelor și se amestecă bine. Dacă mai este nevoie se mai poate adăuga puțină apă, aceasta în funcție de consistența granolei. Se presează compoziția cu mâna într-un vas Jena și se coace la cuptor la foc mediu 10-15 minute.

Preparare umplutură:
Mai întâi este important să îndepărtăm toate semințele de portocală, altfel desertul va avea un gust amar. Apoi se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine până când compoziția devine cremoasă. Se pune compoziția într-o cratiță și se fierbe la foc mediu, amestecându-se continuu până când se îngroașă.



Preparare desert:
Se toarnă compoziția de mai sus peste crusta coaptă, se niveleză uniform și se pune la rece. Se ornează cu nucă-de-cocos sau fructe proaspete sau din compot.

Observație:
Umplutura acestui desert se mai poate servi ca atare sub formă de budincă sau peste vafe sau cereale fierte (mei, fulgi de ovăz, grâu, secară), la masa de dimineață.

DESERT „DELIGHT” (12 porții)

Ingrediente crustă:

- *1 ¼ căni făină albă*
- *⅓ cană ulei*
- *4 linguri apă rece*
- *¼ linguriță sare*

Ingrediente umplutură:

- *4 mandarine desfăcute în clinișori*
- *1 cană tofu*
- *1 vanilie*
- *½ cană compot de ananas*
- *¼ cană + 2 linguri miere*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *1 cană must de struguri albi (sau de mere)*
- *4 linguri amidon*
- *puțină sare*



Preparare crustă:
Se amestecă într-un bol făina cu sarea. Separat, într-un alt bol mic, se amestecă bine uleiul cu apa. Se toarnă apoi compoziția lichidă peste făina cu sare și se amestecă împreună, formându-se o cocă. Se întinde coca între două bucăți de folie de plastic, apoi se desprinde folia de deasupra și se pune coca cu partea aceasta liberă într-o tavă Jena rotundă, pentru prăjitură. Se desprinde și folia de deasupra și se întinde coca uniform în tavă, așa încât să nu mai rămână între ea și tavă bule de aer. Dacă tava dvs. are o mică bordură, pentru un aspect mai estetic se taie marginile de la cocă pe 1 cm adâncime din loc în loc și fiecare a doua bucățică se împăturește în interior. Se înțeapă coca cu o furculiță, din loc în loc, și se dă la cuptor la foc potrivit pentru 20–25 de minute. Apoi se lasă la răcit.

Preparare umplutură:
Se pun în blender și se mixează bine tofu, compotul de ananas, zeama de lămâie, un sfert de cană de miere, vanilia, două linguri amidon și puțină sare. Se pune compoziția într-o cratiță și se fierbe la foc mic pentru 5 minute. Separat, se dizolvă alte 2 linguri de amidon într-o cană de must căruia i s-au adăugat 2 linguri de miere. Se fierbe și această compoziție la foc mic pentru 5 minute.

Preparare desert:
Se toarnă peste crusta răcită compoziția cu tofu și se întinde uniform. Apoi se aranjează estetic peste acest strat clinișorii de mandarină peste care se toarnă cealaltă compoziție cu amidon și must și se pune desertul la rece.

DESERT CU PIERSICI (6 porții)

Ingrediente:

- *2 căni fulgi de ovăz*
- *2 căni must de mere*
- *2 căni de apă*
- *½ cană stafide*
- *1 vanilie*
- *¼ linguriță coriandru pudră*
- *3 căni piersici tăiate felii (proaspete sau din compot)*

Preparare:
Se pun într-un bol primele 6 ingrediente și se amestecă bine. Se așază această compoziție într-o tavă Jena, întinzându-se uniform. Peste acest strat se așază piersicile uniform, într-un alt strat. Se pune tava la cuptor, descoperită, la foc potrivit, pentru o oră. După ce se scoate din cuptor, se lasă să stea cel puțin 15 minute, înainte de servire.



PRĂJITURĂ EXCELENT – SĂNĂTOS (12 porții)

Ingrediente cocă:

- *½ kg făină*
- *100 g margarină (cu conținut redus în grăsime)*
- *30 g drojdie*
- *1 cană lapte de soia*
- *coaja de la o lămâie*
- *puțină sare*
- *2 linguri de miere*

Ingrediente umplutură:

- *150 g nucă măcinată*
- *150 g miere*
- *2 căni gem de prune*

Cu măsură

Preparare:
Se dizolvă drojdia în lapte și se înglobează pe rând celelalte ingrediente. Se obține un aluat care se împarte în trei părți. Se întinde o foaie care se așază în tavă și se unge cu jumătate din cantitatea de **cremă** obținută în felul următor: se amestecă mierea cu nuca măcinată și gemul de prune, într-un bol. Se întinde o altă foaie și se așază peste umplutură. Se unge și această foaie cu restul de umplutură, peste care se așază ultima foaie. Se lasă la dospit timp de o oră. Se dă la cuptor până se rumenește. Se taie în bucăți sub formă de triunghi și se așază pe platou cu baza în jos, sub formă de piramidă.

PRĂJITURĂ LĂMÂIȚA (12 porții)

Ingrediente:

- *250 g făină*
- *80 g margarină (cu conținut redus în grăsime)*
- *1 lingură zahăr brun*
- *½ cană lapte de soia*

Ingrediente cremă:

- *1 cană lapte de soia*
- *3 linguri făină*
- *100 g zahăr brun*
- *200 g margarină (cu conținut redus în grăsime)*
- *coaja și zeama de la o lămâie*
- *puțină vanilie*

Preparare:
Se amestecă bine margarina cu făina. Se dizolvă zahărul brun în lapte de soia și se adaugă treptat, încorporându-se în aluat. Se împarte aluatul în trei părți, se întind trei foi care se coc la cuptor până se rumenesc.

Preparare cremă:
Se dizolvă făina în lapte, se adaugă zahărul brun și se fierbe compoziția până se îngroașă. Se ia de pe foc și se lasă la răcit. Se adaugă margarina, lămâia și esența de vanilie. Se ung cele trei foi coapte, cu cremă, se așază una peste alta, iar ultimul strat de cremă se ornează cu stafide.



PRĂJITURĂ CU BANANE ȘI CURMALE (8 porții)

Ingrediente:

- *½ cană apă caldă*
- *2 linguri drojdie uscată*
- *¼ cană ulei*
- *2 banane bine coapte*
- *¾ cană nuci tăiate*
- *5 linguri de miere*
- *o vanilie*
- *1 cană curmale tăiate mărunt*
- *1 cană făină albă*
- *½ cană făină integrală*
- *puțină sare*

Preparare:
Se dizolvă într-un bol drojdia în apa caldă în care s-au adăugat două linguri de miere. Într-un alt bol, se zdrobește bine banana și apoi se amestecă cu restul mierii, uleiul și vanilia. Când drojdia începe să dospească i se adaugă făina, curmalele, nucile și sarea. Apoi se adaugă și compoziția cu banane și se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă unsă cu ulei, se acoperă și se lasă la dospit, într-un loc cald, până când se dublează. Se coace în cuptor timp de 45 de minute.

PRĂJITURĂ CU MIGDALE (15 porții)

Ingrediente:

- *¾ cană lapte de soia*
- *3 linguri ulei*
- *¾ cană miere*
- *1 linguriță esență de migdale*
- *1 linguriță sare*
- *¾ cană germeni de grâu*
- *¾ cană migdale măcinate*
- *1 cană făină de grâu (integrală)*
- *30 bucăți migdale întregi*

Preparare:
Se pun în mixer laptele, mierea, uleiul, esența de migdale și sarea și se mixează bine. Se pune compoziția într-un bol, apoi se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția migdalelor întregi, și se amestecă bine, formându-se un aluat. Se iau în mână câte două linguri de aluat, se modelează prăjiturele, cărora li se pune în mijloc câte o migdală, apoi se coc la cuptor pentru 10-15 minute.

2 linguri de miere

2 linguri de miere

PRĂJITURĂ „DINA” (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană stafide*
- *2 căni de apă fierbinte*
- *2 linguri ulei*
- *6 linguri miere*
- *2 linguri vanilie*
- *2 căni mălai*
- *2 căni făină de ovăz*
- *¾ cană nucă-de-cocos*
- *1 lingură sare*

Cu măsură

Se adaugă doar o lingură de miere

Preparare:
Se pun stafidele la înmuiat într-un bol, pentru 10 minute, în cele 2 căni de apă fierbinte. Se adaugă apoi uleiul, mierea și vanilia și se amestecă bine. Într-un alt bol, se pun celelalte ingrediente și se amestecă bine. Se toarnă ingredientele (lichide) din primul bol peste ingredientele din al doilea bol și se amestecă bine. Se formează prăjiturele care se coc în tava unsă în prealabil cu puțin ulei, la foc potrivit, pentru 50-55 de minute.

Observație:
Făina de ovăz se obține măcinând fulgii de ovăz în râșnița de cafea.

PRĂJITURĂ CU UNT DE ARAHIDE (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană făină integrală de grâu*
- *4 linguri germeni de grâu (sau făină albă)*
- *1 cană unt de arahide*
- *1 cană miere*
- *1 cană ulei*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță vanilie*
- *câteva arahide pentru ornat*

Preparare:
Se pun într-un bol (sau în mixer) și se amestecă bine: untul de alune, mierea, uleiul, sarea și vanilia. Se adaugă apoi făina și germenii de grâu și se amestecă din nou. Se unge o tavă cu puțin ulei, se ia cu lingura din compoziția de prăjitură și se pune în tavă, formându-se prăjituri rotunde și întinse cărora li se pune în mijloc câte o arahidă decojită. Se pune tava în cuptorul preîncălzit, la foc potrivit, pentru aproximativ 10 minute. Se scoate tava și se lasă prăjiturile să se răcească, înainte de a fi scoase din tavă.

Se pun doar 2 linguri de miere și 2 linguri de ulei.

Se pun doar 2 linguri de miere și 2 linguri de ulei.

PRĂJITURĂ CU SUC DE ROȘII (20 porții)

Ingrediente foi:

- *1 cană suc de roșii*
- *1 cană lapte de soia*
- *1 cană zahăr brun*
- *250 g ulei*
- *½ linguriță sare*
- *700 g făină*
- *drojdie cât o nucă*

Ingrediente cremă:

- *500 ml lapte*
- *½ cană nucă măcinată*
- *½ cană griș*
- *2 linguri esență vanilie*
- *3 linguri miere*
- *1 cană gem*

Preparare:
Drojdia se dizolvă în puțin lapte călduț și o lingură de zahăr brun. Se adaugă celelalte ingrediente enumerate la foi și se face un aluat potrivit de tare. Se vor întinde 4 foi subțiri pe dosul tăvii. Laptele și grișul se fierb până se leagă o cremă, care se va amesteca cu celelalte ingrediente, în afară de gem.
Gemul se întinde în strat foarte subțire pe foaie peste care se va adăuga un strat de cremă. Se va repeta această operație cu toate foile. Deasupra se va presăra zahăr brun vanilat sau se poate turna un strat subțire de budincă (pliculeț cumpărat din comerț preparat cu lapte de soia).



BUDINCĂ DIN DOVLEAC (5 porții)

Ingrediente:

- *1 ½ kg dovleac de copt*
- *1 cană suc de portocale*
- *½ cană suc de ananas (din compot)*
- *½ cană ananas tăiat mărunt*
- *1 lingură ulei*
- *1 lingură miere (opțional)*
- *3 linguri nucă-de-cocos*
- *vanilie*
- *puțină coajă de portocală*

Preparare:
Se taie dovleacul în felii mari și se fierbe (de preferat la aburi). Se curăță de coajă și se pune în mixer împreună cu sucul de portocale, sucul de ananas, uleiul, vanilia și mierea. Se mixează până când compoziția devine pufoasă. Se adaugă nucă-de-cocos (se păstrează puțin din ea pentru ornare) și coaja de portocală, se amestecă bine și se pune compoziția într-un vas Jena care a fost, în prealabil, uns cu puțin ulei. Se dă la cuptor pentru un sfert de oră, se scoate și se ornează cu ananas și nucă-de-cocos.

BUDINCĂ DE TOFU CU FRUCTE (4 porții)

Ingrediente:

- *½ kg tofu*
- *2 linguri ulei*
- *¼ cană miere*
- *1½ cană căpșuni proaspete sau caise*
- *1 lingură suc de lămâie*
- *1 linguriță vanilie*
- *foarte puțină sare*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine. Se așază într-un bol de sticlă și se ornează cu fructe.



BUDINCĂ DE BANANE (3 porții)

Ingrediente:

- *¾ cană nuci coapte*
- *¼ cană miere*
- *1 linguriță vanilie*
- *3 linguri amidon*
- *1½ cană apă*
- *3 banane*
- *½ linguriță sare*



Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele, cu excepția bananelor, și se mixează bine. Dacă această compoziție este prea groasă, se mai poate adăuga o jumătate cană de apă. Se pune compoziția într-o cratiță și se fierbe la foc mic, până când se îngroașă. Se lasă la răcit, după care se pune compoziția din nou în mixer, se adaugă și bananele și se mixează bine. Se servește în boluri, garnisită cu fructe proaspete sau fructe din compot ori dulceață.

În loc de ¼ cană miere se pun doar 2 linguriță de miere.

BUDINCĂ CU BANANE ȘI ARAHIDE (4 porții)

Ingrediente:

- *3 banane*
- *¼ kg tofu*
- *½ cană unt de arahide*
- *4 linguri miere*
- *2 linguri pudră de roșcove (înlocuitor de cacao)*
- *½ linguriță vanilie*
- *1 vârf cuțit scorțișoară (opțional)*
- *puțină apă sau must de mere*

Preparare:
Se taie în bucăți tofu și bananele. Se pun în blender bananele, untul de arahide și mierea. Se mixează împreună, adăugându-se treptat și tofu. Dacă tofu este de consistență mai tare și crema obținută este mai tare, se adaugă treptat must sau apă până când crema capătă consistența unei budinci. Se adaugă restul ingredientelor, se mai mixează puțin împreună, se toarnă într-un bol și se pune la frigider pentru cel puțin 30 de minute înainte de a se servi.

Fără miere

Fără miere

TARTĂ CU FRUCTE DE PĂDURE (8 porții)

Ingrediente crustă:

- *1 ¼ cană făină albă*
- *¼ linguriță sare*
- *⅓ cană ulei*
- *4 linguri apă rece*

Ingrediente umplutură:

- *5 căni zmeură (afine sau mure)*
- *2 căni must alb de struguri (sau de mere)*
- *½ cană apă*
- *½ cană amidon*
- *2 linguriţe suc de lămâie*
- *1 ½ linguriţe vanilie*
- *miere, după gust*



Preparare crustă:
Se amestecă într-un castron făina cu sarea. Separat, într-un bol, se pune uleiul apoi se adaugă apa treptat, bătându-se cu o furculiță până la încorporarea ei completă. Se toarnă amestecul rezultat peste făina cu sare și se amestecă repede cu o furculiță, până la omogenizare. Aluatul rezultat nu trebuie frământat prea mult pentru a nu se întări. Se întinde aluatul între două folii de plastic, apoi se îndepărtează folia de deasupra și se așază foaia de tartă, întoarsă, în tavă (sau forma de tartă). Se înlătură și cealaltă folie, se presează bine cu degetele foaia în formă de tartă, se taie eventualele colțuri, se înțeapă din loc în loc cu o furculiță și se dă tava la cuptor pentru 12-15 minute.

Preparare umplutură:
Se pun în blender o cană de fructe de pădure și mustul de fructe și se mixează bine, după care se toarnă compoziția într-o cratiță, se adaugă apa și amidonul, se amestecă bine și se dă la fiert. Când începe să fiarbă, se ia de pe foc și se lasă să stea 5 minute, apoi se pune din nou la foc încă 5-10 minute, amestecându-se continuu, până când se fierbe amidonul și sosul devine limpede. Se pun vanilia, mierea și sucul de lămâie, apoi se ia de pe foc. Se adaugă restul fructelor, se amestecă bine și se lasă la răcit.

Observație:
În loc de fructe de pădure, se pot folosi piersici, caise, cireșe, căpșuni sau alte fructe de sezon.
Se toarnă umplutura în crusta coaptă și se pune tarta la frigider pentru câteva ore înainte de a fi servită. Este delicioasă servită cu frișcă vegetariană.

PANDIȘPAN (10 porții)

Ingrediente:

- *4 linguri ulei*
- *1 cană zahăr brun*
- *1 cană lapte soia*
- *1 cană apă minerală*
- *drojdie cât o nucă*
- *făină cât cuprinde*
- *coajă de lămâie după gust*
- *¼ cană nucă tăiată*
- *½ cană de fructe uscate*
- *1 cană mere tăiate felii (sau vișine uscate, stafide)*

Preparare:
Se dizolvă drojdia în puțin lapte cald, 2 linguri de zahăr brun și puțină făină. Separat, într-un bol, frecăm bine uleiul cu restul de zahăr brun, apoi adăugăm restul de lapte și coaja de lămâie și amestecăm bine. Restul făinii se încorporează la sfârșit, așa încât aluatul să aibă consistența unei smântâni groase. Se adaugă fructele și nucile și se amestecă bine. Se unge o tavă cu ulei și se tapetează cu făină, se toarnă compoziția și se coace timp de 50 de minute.

Zahărul se reduce la 4 linguri.

BANANE PE BĂȚ (8 porții)

Ingrediente:

- *4 banane mari*
- *1 cană nuci tăiate mărunt*
- *4 linguri pudră de roşcove*
- *¾ cană apă fierbinte*
- *½ cană miere*
- *½ cană unt de arahide*
- *1 linguriță vanilie*
- *⅛ linguriță sare*
- *8 bețișoare de lemn sau de plastic*

Preparare:
Se curăță bananele și se taie în două, transversal. Se înfige în fiecare jumătate de banană câte un bețișor și se lasă la o parte. Se pun în blender (mixer) celelalte ingrediente, cu excepția nucilor, și se mixează bine. Se înmoaie fiecare banană în această cremă, astfel încât să fie bine acoperită. Apoi se presară nucile tăiate. Bananele astfel îmbrăcate se așază într-o cutie de plastic cu capac și se pun în congelator. Acest desert reprezintă o alternativă mai sănătoasă pentru înghețată.

Reducem cantitatea de miere la doar 2 linguri.

Reducem cantitatea de miere la doar 2 linguri.

SALATĂ DE FRUCTE (10 porții)

Ingrediente:

- *4-5 mere*
- *2 portocale*
- *2 banane*
- *1 grepfrut*
- *½ cană cireșe*
- *½ cană zmeură*
- *1 cană must de mere sau struguri sau orice alt suc natural de fructe*

Preparare:
Se curăță și se taie în cubulețe mici merele, portocalele și grepfrutul. Se scot sâmburii din cireșe. Se taie bananele în felii subțiri.
Se toarnă mustul într-un bol și se adaugă toate fructele. Este important ca bananele să fie adăugate la sfârșit și să fie bine acoperite de must, pentru a nu se închide la culoare.
Se pot folosi și alte combinații de fructe proaspete sau din compot. Pentru un aspect mai apetisant al salatei, folosiți fructe cât mai variat colorate.

Se exclud sucul de mere, strugurii etc.



SOS - BUDINCĂ DE FRUCTE (3 porții)

Ingrediente:

- *1 banană*
- *1 portocală (curățată de coajă și tăiată în patru)*
- *2 linguri stafide (caise sau alte fructe uscate)*
- *2 căni kiwi (sau căpșuni, afine, zmeură)*

Preparare:
Se pun în blender banana, portocala și stafidele. Se mixează bine până se obține un sos omogen. Se pune sosul într-un bol și se adaugă feliuțele subțiri de kiwi.



MELCIȘORI I (16 porții)

Ingrediente:

- *1 kg făină*
- *½ cană ulei*
- *1 lingură sare*
- *2 linguri coajă de lămâie*
- *10 linguri lapte praf de soia*
- *2 căni lapte de soia*
- *4-5 linguri miere*
- *400 g nucă-de-cocos sau nucă măcinată*

Se înlocuiește făina albă cu făină integrală și se adaugă doar 2 linguri de miere.

Preparare:
Se dizolvă laptele praf în laptele de soia, se adaugă sarea și coaja de lămâie, se adaugă făina, puțin câte puțin, și la urmă uleiul. Se obține un aluat care se împarte în două părți. Se întind două foi. Se unge prima foaie cu un strat subțire de miere (care a fost încălzită, în prealabil, pentru a deveni foarte fluidă) peste care se presară ½ din cantitatea de nucă-de-cocos sau nucă. Se rulează foia sub formă de ruladă, se taie felii de aproximativ 2 cm fiecare. Se așază feliile răsturnat (sub formă de melcișor), într-o tavă (unsă în prealabil cu puțin ulei) care se dă la cuptor aproximativ 30 de minute. Se procedează la fel și cu cea de-a doua foaie.

CREMĂ DIN SOIA (14 porții)

Ingrediente:

- *2 căni soia boabe fiartă*
- *1 cană ulei*
- *½ cană afine prospete sau congelate*
- *zeama de la o lămâie*
- *4 linguri miere*
- *1 linguriță esență de vanilie*
- *puțină sare*

Preparare:
Se dau prin blender soia cu mierea și sarea, până devin de consistența unei paste, la care se adaugă treptat uleiul și lămâia, ca la maioneză. La sfârșit, se adaugă vanilia și afinele, amestecându-se până la omogenizare. În lipsa blenderului, se dă soia prin mașina de tocat și se amestecă manual cu celelalte ingrediente (cum procedăm la maioneză).

Atenție: Pentru a obține creme și pateuri fine, soia trebuie tocată fierbinte. Crema astfel obținută se poate folosi la tort, clătite sau alte deserturi.

Se reduce cantitatea de miere la 2 linguriță.

FRIȘCĂ DIN TOFU (6 porții)

Ingrediente:

- *¼ kg tofu*
- *2 linguri ulei*
- *2 linguri miere*
- *½ linguriță suc de lămâie*
- *1 ½ linguriță vanilie*
- *puțină sare (⅛ linguriță)*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine. Dacă tofu are o consistență mai tare, se pot adăuga în blender câteva picături de apă pentru a se obține o consistență bună. Frișca se poate servi cu salată de fructe sau în alte deserturi care necesită frișcă.

Se pune doar o lingură de miere.

FRIȘCĂ VEGETARIANĂ

Ingrediente cremă de soia:

- *1 cană apă*
- *½ cană făină de soia*
- *½ linguriță sare*

Preparare cremă soia:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine. Se pune compoziția într-o cratiță și se fierbe la foc mic, amestecând continuu, timp de 5 minute.

Ingrediente frișcă:

- *1 cană cremă de soia*
- *4 linguri miere*
- *4 linguri apă*
- *2 linguriță vanilie*
- *1 cană ulei*
- *puțină sare*

Preparare frișcă:
Se pune toată compoziția în blender, cu excepția uleiului, la viteză maximă, apoi se adaugă uleiul puțin câte puțin, la viteza mai mică. Se pune la frigider.



BOMBONELE SĂNĂTOASE (8 porții)

Ingrediente:

- *¼ cană granola*
- *2 linguri miere*
- *¼ cană semințe de floarea-soarelui*
- *¼ cană stafide*
- *¼ cană morcovi răzuiți fin*
- *¾ cană unt de arahide*

Preparare:
Se pun într-un bol: granola, semințele de floarea-soarelui, stafidele și morcovii și se amestecă bine. Se încălzește mierea, dacă este cazul, pentru a fi cât se poate de fluidă și se amestecă cu untul de arahide. Se adaugă această pastă la ingredientele din bol și se amestecă bine. Se pune compoziția la frigider, peste noapte. Se formează bombonele și se împachetează fiecare în celofan.

Observație:
Se pot folosi, în rețetă, müsli (amestec de fulgi de cereale, nuci și fructe uscate) în loc de granola.

CASTANE FALSE (8 porții)

Ingrediente:

- 4 cartofi copți
- 250 g nuci măcinate
- 200 g miere
- 1 vârf de cuțit de sare
- 150 g nucă-de-cocos
- zahăr brun pudră (opțional)

Preparare:
Se pun cartofii la copt în coajă. Se curăță de coajă cât sunt încă fierbinți și se pasează bine, amestecându-se cu mierea și cu foarte puțină sare. Se adaugă nuca și se amestecă bine până se obține o consistență cremoasă. Din această compoziție se formează biluțe de forma unei nuci care se trec prin zahăr brun pudră și facultativ prin nucă-de-cocos.

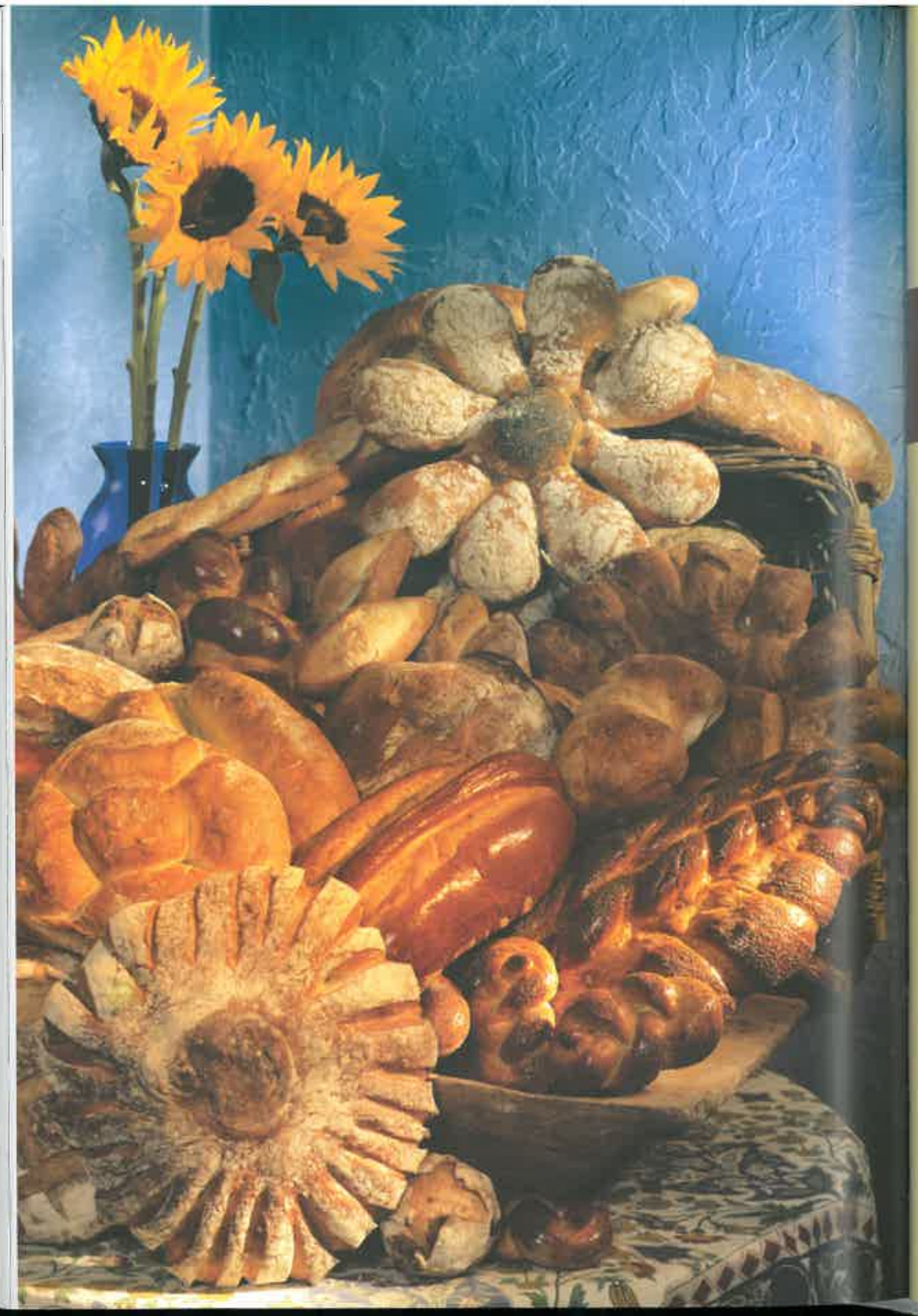


CLĂTITE COREENE (10 porții)

Ingrediente:

- *1 ¾ căni de apă*
- *1 cană orez integral crud*
- *½ cană nuci sau semințe de floarea-soarelui*
- *1 cană orez integral fiert*
- *½ cană lapte de soia (se poate înlocui cu apă)*
- *¼ cană nucă-de-cocos*
- *1 linguriță vanilie*
- *½ linguriță sare*
- *1 linguriță miere (opțional)*

Preparare:
Se pune la înmuiat o cană de orez pentru o oră (se poate lăsa la înmuiat peste noapte). Se strecoară și se pune în mixer cu nucile și 1 ¾ căni de apă. Se mixează timp de un minut, se adaugă restul ingredientelor și se mixează până la omogenizare, pasta devenind de consistența smântânii. Se coc din această compoziție clătite, în tigaie de teflon. Se servesc la micul dejun, unse cu unt de alune peste care se adaugă diferite sosuri cu fructe.



Pâine, patiserie, pizza



PÂINE INTEGRALĂ (30 porții)

Ingrediente:

- *2 kg făină integrală*
- *50 g făină de gluten (sau 700 g făină albă)*
- *50 g drojdie*
- *1 lingură sare*
- *2 l apă*

Preparare:
Drojdia se dizolvă în puțină apă călduță, apoi se adaugă 5-6 linguri de făină și se amestecă împreună. Această plămădeală se lasă să stea 15 minute, după care se adaugă celelalte ingrediente și se amestecă. Se frământă pentru 30-40 de minute. Se porționează și se coc pâinile în tăvi de cozonac unse, în prealabil, cu ulei.

CHIFLE CU SEMINȚE (8 porții)

Ingrediente:

- *300 g făină integrală*
- *300 g făină albă*
- *3 linguri mălai*
- *1 lingură miere*
- *2 linguri semințe de in*
- *2 linguri semințe de floarea-soarelui*
- *2 linguri semințe de dovleac*
- *2 linguri semințe de susan*
- *2 linguri nucă*
- *½ linguriță sare*
- *6 linguri ulei*
- *drojdie cât o nucă*

Fără miere

Fără miere

Preparare:
Se dizolvă drojdia într-o cană de apă călduță și o lingură de miere la care se mai adaugă 4-5 linguri de făină albă. Se lasă la crescut. Apoi se adaugă restul făinii, semințele măcinate în prealabil (cu excepția semințelor de susan care pot rămâne întregi) și sarea și se mai adaugă apă atât cât coca să fie de o consistență potrivit de tare. Se lasă coca la crescut. Se întinde o foaie subțire care se unge cu ulei și se împăturește, după care se întinde din nou. Procedeul se repetă de 3 ori. A patra oară se întinde o foaie mai groasă (cam de un deget grosime) din care se taie cu paharul turtițe rotunde și se mai lasă să crească 15-20 de minute. Se coc în cuptorul preîncălzit, într-o tavă unsă cu puțin ulei, pentru 35-40 de minute.





PIZZA CU SOIA (9 porții)

Ingrediente:

- *3 căni făină integrală*
- *1 cană apă călduță*
- *1 lingură drojdie uscată*
- *1 lingură miere*
- *1 linguriță sare*
- *1 cană suc de roșii*
- *½ cană soia fiartă boabe*
- *1 cană ciuperci fierte*
- *½ cană tofu*
- *½ cană măsline*
- *2 cepe tăiate mărunt*
- *6 căței de usturoi răzuiți*
- *1 lingură ulei*
- *1 linguriță oregano*
- *1 linguriță busuioc*

Preparare:
Se pregătește coca de pizza astfel: se dizolvă drojdia în apă, se adaugă mierea și sarea și, treptat, se încorporează făina. Din aluatul format se întinde în tavă o foaie care se coace 10 minute. Separat, se călesc usturoiul, ceapa și busuiocul în puțină apă, puțină sare și lingura de ulei. Se adaugă sucul de roșii și se fierbe aproximativ 5 minute. Sosul astfel format se pune peste foaia din tavă. Peste sos se presară oregano, boabe de soia, ciuperci, tofu și măsline. Se mai dă la cuptor pentru 10 minute.

PIZZA HERGHELIA (10 porții)

Ingrediente:

- *1 lingură drojdie uscată*
- *2 căni de apă caldă*
- *1 lingură miere*
- *1 linguriță sare*
- *5-6 căni făină integrală*
- *1 linguriță oregano*
- *2 căni sos italian (vezi rețeta)*
- *2 căni ciuperci tăiate felii*
- *½ cană măsline tăiate*
- *1 cană tofu zdrobit*

Preparare:
Într-un bol se dizolvă drojdia în apă. Apoi se adaugă mierea, sarea și făina. Din aluatul format se întinde o foaie în tavă care se coace timp de 15 minute. Se pune peste foaie un strat de sos italian peste care se presară puțin oregano, se pun ciuperci, măsline și tofu. Se mai dă la cuptor pentru încă 10-15 minute. După ce este scoasă din cuptor se mai poate adăuga sos italian, porumb dulce fiert și mazăre verde fiartă.

CRUTOANE CONDIMENTATE (8 porții)

Ingrediente:

- *8 căni pâine integrală, tăiată cubulețe*
- *⅓ cană apă caldă*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1 lingură pudră de ceapă*
- *1 lingură pudră de usturoi*
- *1 lingură busuioc*
- *1 ½ linguriță oregano*
- *½ linguriță sare*

Preparare:
Se așază cuburile de pâine într-o tavă și se pun la cuptor la foc mic pentru aproximativ 1 oră, după care se pun într-un bol. Într-un alt bol se amestecă bine restul ingredientelor și se toarnă peste cuburile de pâine. Se amestecă bine. Crutoanele sunt delicioase servite în diferite supe sau salate de crudități.





STICKSURI CU NUCI (12 porții)

Ingrediente:

- *2 căni făină integrală*
- *½ cană făină albă*
- *1 cană fulgi de ovăz*
- *1 linguriță sare*
- *2 linguri zahăr brun*
- *¼ cană nuci măcinate (sau semințe de susan)*
- *6 linguri ulei*
- *⅔ cană apă rece*

Preparare:
Se pun într-un bol mai mare toate ingredientele uscate (făina albă, cea integrală și fulgii) și se amestecă bine. Separat, se pune uleiul într-un bol mic și se adaugă apa puțin câte puțin, bătându-se continuu cu furculița. Se adaugă în bolul mare restul ingredientelor solide, peste care se toarnă apoi ingredientele lichide și se amestecă bine împreună. Se mai poate adăuga puțină apă, dacă este nevoie, așa încât să se obțină un aluat omogen cu care să se poată lucra. Se formează sticksuri care se ung cu ulei (opțional se pot presăra semințe de susan) și se coc în tava unsă cu ulei timp de 25 de minute. Atenție, sticksurile de pe marginea tăvii se coc mai repede! După 15 minute de stat la cuptor, verificați tava și scoateți sticksurile deja coapte.

CORNURI CU NUCĂ (15 porții)

Ingrediente:

- *1 cană lapte de soia cald*
- *drojdie cât o nucă*
- *2 linguri miere*
- *1 kg făină*
- *1 portocală sau o lămâie*
- *½ cană ulei*
- *esență de vanilie*

Preparare:
Din primele 3 ingrediente și 2-3 linguri de făină, se face o maia și se lasă la dospit pentru 10-15 minute. Apoi se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția uleiului, care se adaugă numai în timpul frământatului, treptat. După ce aluatul este bine lucrat, se lasă la crescut aproximativ o oră. Se așază pe masă, se porționează în bucăți și se formează cornurile, care după ce sunt umplute se pun în tavă, se mai lasă 15 minute să crească, iar apoi se dă tava la cuptor pentru 35 de minute.
Umplutura poate fi alcătuită dintr-o cană de gem amestecat cu o jumătate de kilogram de nucă măcinată sau 400 de grame nucă măcinată fiartă puțin într-o jumătate de litru de lapte de soia, la care se adaugă o vanilie și miere după gust).



PIROG – Lunițe umplute cu zarzavat (6 porții)

Ingrediente cocă:

- *1 ½ cană făină integrală*
- *1 ½ cană făină albă*
- *4-5 cartofi fierți*
- *20 g drojdie*
- *1 linguriță miere*
- *1 linguriță sare*
- *1 ½ cană apă călduță*

Ingrediente umplutură:

- *½ cană soia granule*
- *1 cană ciuperci fierte, tăiate mărunt*
- *1 ceapă mare, tăiată mărunt*
- *1 cățel de usturoi răzuit*
- *½ linguriță măghiran*
- *½ linguriță nucșoară*
- *1 linguriță boia dulce*
- *1 lingură condiment Vito*
- *sare, după gust*

Preparare cocă:
Din aceste ingrediente se frământă o cocă potrivit de tare. Se lasă la crescut 30 de minute. Se întinde o foaie groasă de 3 mm din care se taie cu o cană mai mare forme rotunde, care se umplu cu următoarea umplutură:

Preparare umplutură:
Se pune soia la înmuiat în apă călduță, în care s-a pus și o lingură de condiment Vito, pentru 15-20 de minute. Se stoarce și se pune într-un bol, apoi se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine împreună.

Preparare pirog:
Se împăturesc lunițele (devenind semilune), strângându-se bine capătul ca să nu iasă umplutura. Deasupra se ung cu puțin ulei și boia dulce de ardei. Se mai pot presăra câteva semințe de susan. Se pun lunițele în tava unsă, în prealabil, cu ulei și se dau la cuptor pentru 35-40 de minute.

Observație:
Se mai poate folosi ca umplutură varză călită.



PLĂCINTĂ CU LEGUME ȘI TOFU (12 porții)

Ingrediente crustă:

- *1 cană făină integrală*
- *1 cană făină albă*
- *1 cană făină de ovăz*
- *1 linguriță sare*
- *⅔ cană ulei*
- *⅔ cană apă rece (de la gheață)*

Ingrediente umplutură:

- *4 căni cartofi tăiați cuburi mici*
- *2 căni morcovi tăiați cuburi mici*
- *1 cană ceapă tăiată mărunt*
- *1 cană ardei tăiat mărunt*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *3 ¾ căni lapte (soia)*
- *2 căni tofu tăiat cuburi*
- *2 linguri fulgi de drojdie (opțional)*
- *2 linguri condiment Vito*
- *1 cană ciuperci din conservă*
- *1 cană mazăre verde fiartă*
- *3 linguri făină*
- *puțină apă*
- *sare, după gust*

Se reduce cantitatea de cartofi la o cană cartofi și se adaugă 3 căni de conopidă, la umplutură.

Preparare crustă:
Se amestecă împreună într-un bol cele trei tipuri de făină și sarea. Se pun în blender apa și uleiul și se mixează bine, până când se obține o cremă destul de groasă. Se adaugă peste făina din bol, se amestecă bine și se formează o cocă rotundă care se întinde cu sucitorul pe planșetă, între două folii de plastic. Foaia de plăcintă astfel întinsă trebuie să respecte mărimea tăvii în care urmează să facem plăcinta.

Preparare umplutură:
Se fierb cartofii și morcovii în puțină apă, doar atât cât să nu se zdrobească, se strecoară și se lasă la o parte. Separat, se călește ceapa și ardeiul în cele două linguri de ulei și puțină apă. Se adaugă aici laptele, ciupercile, mazărea, cartofii și morcovii fierți, fulgii de drojdie și condimentul Vito și se lasă să fiarbă împreună câteva clocote. Separat, se dizolvă făină în puțină apă, apoi se adaugă legumelor și se fierbe până când se îngroașă. Se adaugă și tofu, se amestecă și se potrivește de sare.

Preparare plăcintă:
Se toarnă în tavă (care în prealabil a fost unsă cu puțin ulei) umplutura, apoi se acoperă cu foaia de plăcintă care se străpunge din loc în loc cu o furculiță. Se dă tava la cuptor la foc moderat pentru 35-40 de minute să se rumenească. Se servește caldă.

Observație:
Dacă tava în care pregătiți plăcinta este mai mică, se poate împărți aluatul în două părți. În acest caz, întindeți două foi, dintre care cu una îmbrăcați tava și pereții ei, apoi așezați umplutura, iar apoi acoperiți cu a doua foaie și lipiți bine împreună marginile celor două foi.

COZONAC (8 porții)

Ingrediente cocă:

- *½ kg făină*
- *1 cană lapte de soia*
- *½ cană ulei*
- *30 g drojdie*
- *1 vanilie*
- *½ portocală cu coajă*
- *2 linguri zahăr brun*
- *puțină sare*

Ingrediente umplutură:

- *200 g nucă*
- *200 g zahăr brun*
- *2 căni lapte soia*
- *1 vanilie*
- *coaja de portocală răzuită*

Preparare cocă:
Se amestecă bine într-o cană drojdia cu puțin lapte, puțină făină și puțin zahăr brun. Apoi se lasă la dospit pentru 40 de minute. Restul de lapte și zahăr brun se pune în blender împreună cu uleiul, vanilia și portocala tăiată feliuțe și se mixează bine. Se pun într-un bol toate ingredientele, apoi se frământă bine aluatul și se împarte în două.

Preparare umplutură:
Se amestecă toate ingredientele și se fierb până când scade laptele. În loc de nucă se mai poate folosi mac.

Preparare cozonac:
Se întinde o parte din cocă, se unge cu jumătate din cantitatea de umplutură, se rulează și se pune în tavă. Se procedează la fel cu cealaltă jumătate de cocă, apoi se lasă la dospit și se pune tava la cuptor.



Se pun doar 6 linguri ulei, se renunță la zahăr în aluat și se reduce zahărul din umplutură la 2 linguri.

Se pun doar 6 linguri ulei, se renunță la zahăr în aluat și se reduce zahărul din umplutură la 2 linguri.

GĂLUȘTI „DE AUR" (8 porții)

Ingrediente:

- *250 g făină integrală*
- *250 g făină albă*
- *100 ml ulei*
- *50 g drojdie*
- *2 linguri miere*
- *½ portocală cu coajă*
- *1 vârf cuțit sare*
- *lapte de soia, cât cuprinde*
- *1 cană nucă măcinată*
- *1 plic zahăr vanilat*

Preparare:
Se face o maia din drojdie, puțin lapte de soia cald și cele două linguri de miere. Se lasă la dospit. Se taie portocala mărunt și se dă prin blender împreună cu laptele. Se pun într-un bol restul ingredientelor în afară de ultimele două, se adaugă laptele cu portocala și maiaua și se frământă un aluat potrivit de tare care se lasă la dospit. Separat, se amestecă nuca cu zahărul vanilat. Se ia câte o lingură de aluat care se trece prin nuca măcinată cu vanilie. Se pun aceste găluști una lângă alta într-o tavă unsă, în prealabil cu puțin ulei, și se lasă încă 10-15 minute să crească în tavă. Se încălzește cuptorul și se pune tava la copt pentru 40–45 de minute.

PLĂCINTĂ CU FRUCTE (10 porții)

Ingrediente:

- *½ kg făină*
- *100 ml ulei*
- *20 g drojdie*
- *2 linguri miere*
- *1 esență vanilie*
- *lapte de soia, cât cuprinde*
- *½ kg fructe prospete sau congelate*

Preparare:
În puțin lapte de soia cald se dizolvă drojdia, se adaugă 4-5 linguri de făină și mierea, se amestecă bine și se lasă la crescut.
După 7-8 minute, se adaugă restul ingredientelor (se mai adaugă lapte cât cuprinde aluatul), frământându-se bine un aluat potrivit de tare. Se întinde o foaie, se pun deasupra fructe (vișine, prune, caise, piersici) proaspete sau congelate, tăiate în două (vișine, prune) sau felii (piersici, caise). Se pune tava la cuptor pentru 30-35 de minute.

Observație:
Se pot întinde și 2 foi, iar fructele vor fi puse între ele.



BRIOȘE CU BANANE (12 porții)

Ingrediente:

- *2 căni făină de grâu*
- *½ cană lapte de soia cald*
- *4 linguri miere*
- *¼ cană ulei*
- *½ cană nuci tăiate*
- *4 linguriță drojdie uscată*
- *1 linguriță sare*
- *puțină coajă de lămâie rasă*
- *2 banane*

Preparare:
Se amestecă împreună jumătate din cantitatea de lapte, drojdia, 2 linguriță de miere, ¼ cană de făină și se lasă apoi la dospit până când cantitatea se dublează. Separat se zdrobesc bananele, peste care se adaugă uleiul, sarea, restul de miere, coaja de lămâie, restul de lapte și făina. Se amestecă bine și se adaugă la sfârșit și nucile. Se ung cu puțin ulei formele de tartă, se umplu pe jumătate și se lasă la dospit câteva minute, până când forma se umple de tot. Se pot orna cu nuci tăiate și se dau la cuptor pentru 15-20 de minute.

Doar o lingură de miere

Doar o lingură de miere
Se folosește făină integrală

BRIOȘE CU MERE (10 porții)

Ingrediente:

- *1 cană mere răzuite*
- *1 ½ cană fulgi de ovăz*
- *¼ cană ulei*
- *½ linguriță sare*
- *½ cană stafide tăiate mărunt*
- *½ cană nuci tăiate mărunt*
- *1 linguriță coajă de portocală răzuită*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele și se amestecă bine. Se lasă compoziția să stea timp de 10 minute. Se unge cu ulei forma de brioșe, se umple fiecare compartiment și se pune la cuptor pentru 25-30 de minute.

Se reduce cantitatea de ulei la doar 2 linguri.

Se reduce cantitatea de ulei la doar 2 linguri și se elimină stafidele.

BRÂNZOAICE (15 porții)

Se face un aluat identic cu cel de cornuri. Se porționează în bucăți care se întind sub formă de pătrat și se umplu cu următoarea umplutură:

Ingrediente umplutură:

- *½ kg tofu zdrobit*
- *4 linguri miere*
- *esență de vanilie*
- *coaja de la o portocală sau o lămâie*

Preparare:
Se pun într-un bol toate ingredientele, se amestecă bine și se întinde câte puțin din această umplutură pe fiecare pătrat de aluat. Apoi se adună colțurile opuse ale fiecărui pătrat, se pun brânzoaicele astfel formate în tava unsă, în prealabil, cu puțin ulei și se dau la copt.

BRIOȘE CU STAFIDE ȘI GERMENI DE GRÂU (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană făină integrală de grâu*
- *1 cană germeni de grâu*
- *1 ½ cană apă călduță*
- *½ cană stafide*
- *2 linguri drojdie uscată*
- *3 linguriță miere*
- *3 linguri ulei*
- *½ linguriță sare*
- *½ linguriță vanilie*
- *1 linguriță coajă de portocală*

Preparare:
Se amestecă într-un bol apa, mierea și drojdia și se lasă compoziția să dospească. Se adaugă restul ingredientelor, se amestecă și se pune compoziția în forme de brioșe. Se ornează cu stafide și se lasă tava într-un loc cald, la dospit, pentru 10 minute. Se dă la cuptor pentru aproximativ 25 de minute.

Fără miere

BRIOȘE CU STAFIDE (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană făină integrală de grâu*
- *1 cană germeni de grâu*
- *1 ½ cană apă călduță*
- *½ cană stafide*
- *2 linguri drojdie uscată*
- *3 linguriță miere*
- *3 linguri ulei*
- *½ linguriță sare*
- *1 lingură vanilie*
- *1 linguriță coajă de portocală*

Preparare:
Se amestecă într-un bol apa, mierea și drojdia și se lasă compoziția să crească pentru 7-8 minute. Se adaugă restul ingredientelor, se amestecă și se pune compoziția în formele de brioșe. Se ornează cu stafide și se lasă tava într-un loc cald, la dospit, pentru 10 minute. Se dă la cuptor, la foc potrivit, pentru aproximativ 25 de minute.

BEIGLI CU NUCĂ (20 porții)

Ingrediente:

- *1 kg făină*
- *1 portocală fără coajă*
- *1 linguriță sare*
- *½ cană ulei*
- *drojdie cât o nucă*
- *lapte de soia cât cuprinde*
- *2 plicuri vanilie*
- *400 g nucă măcinată*

Preparare:
Din primele 6 ingrediente se face un aluat de consistență moale și se întind foi. Separat, se amestecă nuca cu vanilia și se umple fiecare foaie, pe rând, cu acest amestec. Se rulează ca un cozonac și se pun în tavă la cuptor. Se coc la foc potrivit aproximativ 30 de minute.

Se înlocuiește făina albă cu făină integrală.



CRACKERS CU SUSAN (12 porții)

Ingrediente:

- *1 cană apă*
- *6 linguri ulei*
- *½ linguriță sare*
- *2 căni făină de grâu integrală*
- *½ cană semințe de susan*

Făina de grâu poate fi înlocuită cu făină de ovăz.

Preparare:
Se pune făina într-un bol și se adaugă treptat uleiul, apoi apa și sarea și **se** amestecă până se încorporează bine în aluat. Se frământă puțin. Se lasă coca să se odihnească timp de 10 minute. Se întinde o foaie subțire care se așază pe dosul tăvii. Se mai pot presăra semințe de susan peste care trecem o dată cu sucitorul pentru încorporarea lor în foaie. Se trasează cu un cuțit de pizza forme pătrate de biscuiți. Se pune tava în cuptor pentru 15-20 de minute.

BISCUIȚI CU FULGI DE OVĂZ (12 porții)

Ingrediente:

- *4 căni făină*
- *1 cană fulgi de ovăz*
- *sare, după gust*
- *½ cană semințe de susan (sau alune măcinate)*
- *½ cană apă*
- *1 cană ulei*

Preparare:
Se amestecă mai întâi fulgii cu apa și uleiul și se lasă compoziția să stea 5 minute. Apoi se adaugă celelalte ingrediente și se amestecă bine. Se obține un aluat, din care se vor întinde foi pe dosul tăvii, care a fost unsă, în prealabil, cu puțin ulei. Înainte de a se pune la cuptor se vor tăia direct pe tavă, dându-se forme de biscuiți. Se coc 15-20 de minute la foc mic (200°C). Pentru variație, susanul poate fi înlocuit cu semințe de chimen, fenicul, mac.

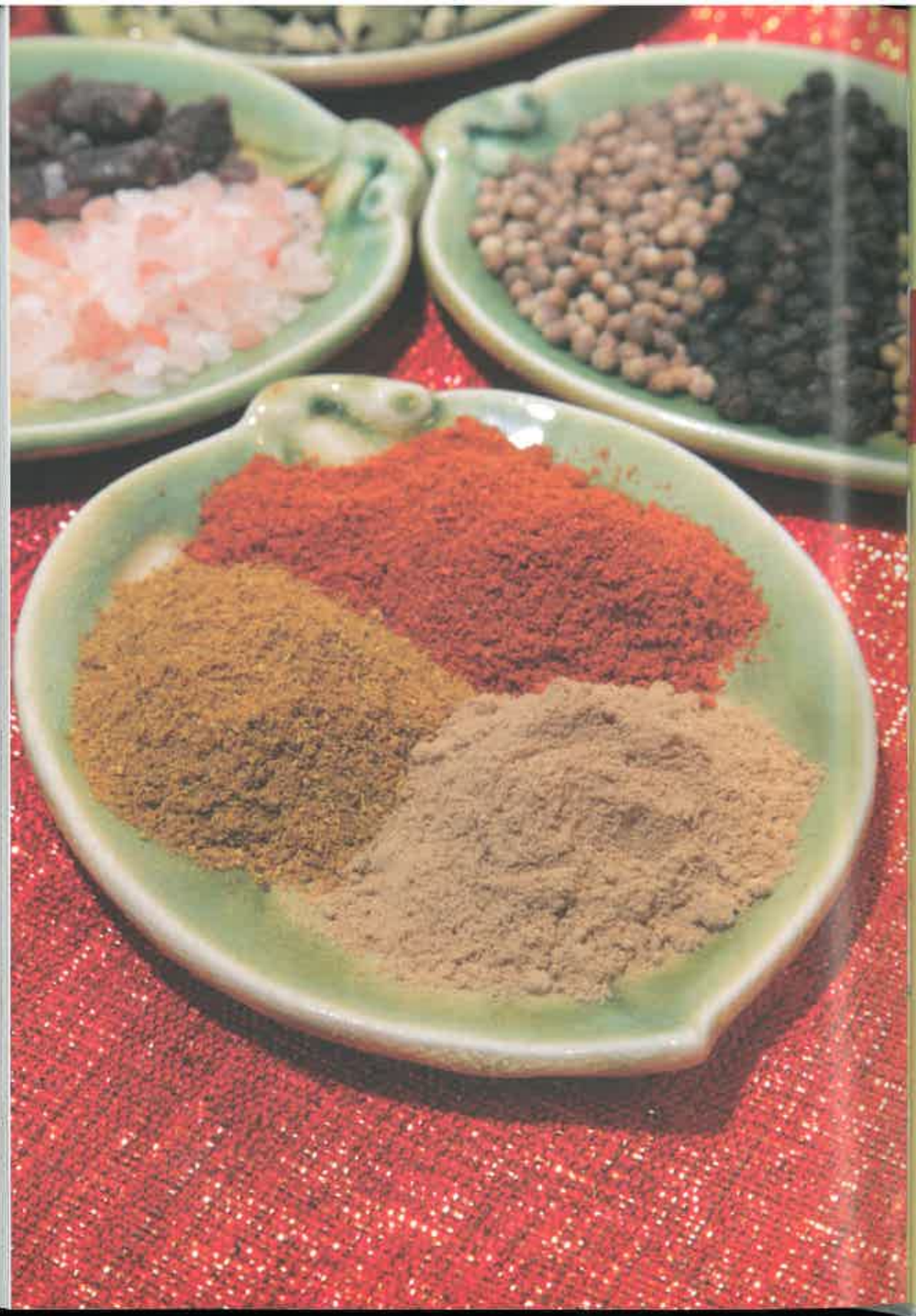
BISCUIȚI BEBE (10 porții)

Ingrediente:

- *2 căni făină integrală*
- *1 cană fulgi de ovăz fini*
- *3 banane coapte bine*
- *½ cană făină de soia*
- *⅓ cană nucă- de-cocos*
- *1 lingură coajă de lămâie sau portocală*
- *½ linguriță sare*
- *½ cană lapte de soia*
- *1 cană ulei*

Preparare:
Se pisează cu o furculiță bananele până se obține un piure. Se pun într-un castron, se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Se formează biscuiți care se coc în tavă la cuptor, la foc mic pentru 35-40 de minute.





Condimente

SUGESTII DE FOLOSIRE A PLANTELOR AROMATICE

LEGUME ȘI LEGUMINOASE	CONDIMENTE
Broccoli:	Măghiran, oregano, tarhon, usturoi, lămâie
Cartofi:	Ceapă verde, usturoi, pătrunjel verde, mărar, busuioc, măghiran, rozmarin, cimbru, foaie de dafin, șofran
Castraveți:	Mărar, busuioc, tarhon, usturoi
Ceapă:	Cimbru, busuioc, oregano, șofran*
Conopidă:	Mărar, rozmarin, tarhon
Dovlecel:	Mărar, busuioc, oregano, șofran
Fasole boabe:	Pătrunjel verde, foaie de dafin, busuioc, mărar, oregano, măghiran, chimion pudră, ceapă verde, mentă, șofran
Fasole verde:	Busuioc, mărar, măghiran, oregano, rozmarin, cimbru
Linte:	Busuioc, foaie de dafin, măghiran, cimbru, șofran
Mazăre:	Mărar, busuioc, oregano, foaie de dafin, mentă, șofran
Morcov:	Busuioc, mărar, măghiran, cimbru, pătrunjel, șofran
Năut:	Busuioc, rozmarin, foaie de dafin, șofran
Roșii:	Busuioc, oregano, mărar, foaie de dafin, pătrunjel verde, salvie, șofran
Sfeclă roșie:	Busuioc, foaie de dafin, tarhon, mărar, cimbru
Spanac:	Mărar, oregano, rozmarin, tarhon, cimbru
Varză:	Mărar, cimbru, tarhon, foaie de dafin, șofran
Varză de Bruxelles:	Busuioc, mărar, cimbru





*Condiment de culoare galbenă (dată în principal de curcumin) folosit extensiv în India.Curcuminul are puternice efecte antiinflamatoare, fiind prescris pentru inflamația din bolile reumatismale, cardiovasculare, diabet și cancer.



ALTELE

Brânză vegetală:	Ceapă verde, pătrunjel verde, mărar, busuioc, măghiran, salvie
Dressing pentru salată:	Busuioc, pătrunjel verde, mărar, tarhon, cimbru, măghiran, oregano, rozmarin, ceapă verde, mentă
Salată de fructe:	Mentă, rozmarin
Sos de mere:	Pudră de coriandru
Sos pentru spaghete:	Busuioc, oregano

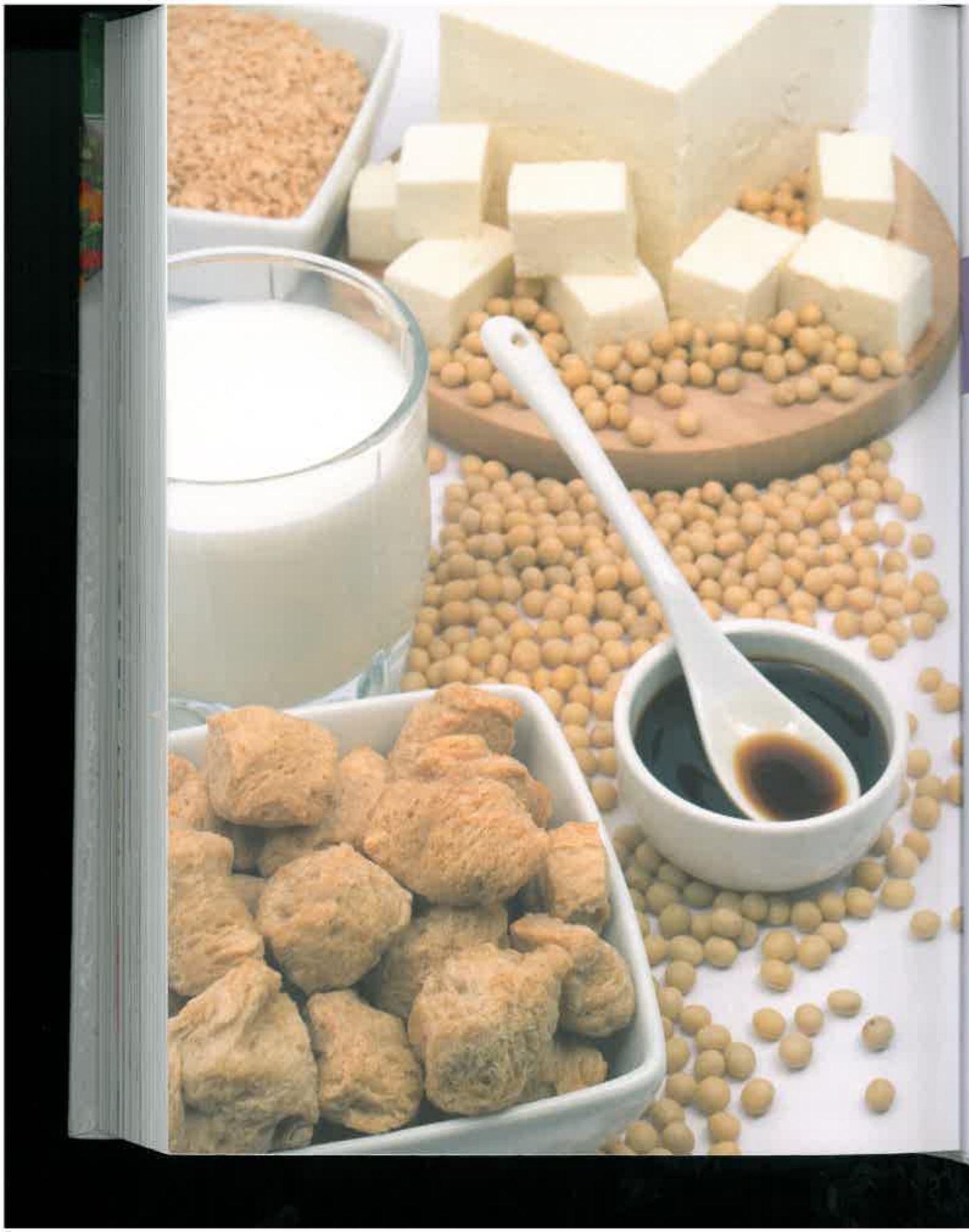


CONDIMENT VEGI

Ingrediente:

- *¼ cană sare*
- *½ cană fulgi de drojdie (opțional)*
- *½ linguriță pudră de curcumă*
- *1 linguriță pudră de usturoi*
- *1 lingură pudră de ceapă*
- *½ linguriță măghiran*
- *½ linguriță salvie*
- *1 lingură pătrunjel uscat*

Preparare:
Se pun toate ingredientele în blender (sau râșnița de cafea) și se mixează până se obține o pudră. Se păstrează la frigider în cutie de plastic închisă ermetic sau într-un borcănel cu capac.



Rețete de bază

GLUTEN (rețeta de bază)

Ingrediente:

- *8 căni făină albă*
- *2 ½ - 3 căni de apă*

Preparare:
Se pune făina într-un bol, se adaugă apă puțin câte puțin și se încorporează până când se formează o cocă tare, care se frământă timp de 10 minute. Se acoperă coca bine cu apă și se lasă să stea așa cel puțin o oră (poate să stea și peste noapte). Apoi se frământă coca cu mâinile, sub apă, până când iese amidonul din ea (apa devine albă). Se aruncă apa și se adaugă altă apă curată. Se continuă frământarea sub apă și aruncarea amidonului până când, după frământare, apa rămâne curată. Se aruncă și ultima apă. Coca obținută este proteină concentrată din grâu pe care o puteți folosi ca înlocuitor al cărnii în sarmale, chiftelușe sau în diferite tocănițe.

BRÂNZĂ DE SOIA I (TOFU) (2 porții)

Ingrediente:

- *500 g soia boabe*
- *două lămâi*
- *apă*

Preparare:
Se pune soia la înmuiat în apă rece și se lasă 12 ore. Apoi se strecoară și se dă prin blender sau prin mașina de tocat. Se pune compoziția într-un vas peste care se adaugă apă, astfel încât compoziția să fie acoperită bine. Se amestecă bine, apoi se trece compoziția prin tifon și se stoarce bine. Acest lapte obținut se fierbe timp de 20 de minute la foc mic, amestecându-se continuu pentru a nu da pe foc. Se ia laptele de pe foc și se stoarce în el zeama celor două lămâi. Se lasă să se răcească, apoi se toarnă compoziția într-un tifon. Capetele tifonului se leagă între ele, două câte două, și se agață pentru ca brânza să se stoarcă bine.



BRÂNZĂ DE SOIA II (TOFU) (1 porție)

Ingrediente:

- *1 cană soia boabe*
- *1 linguriță sulfat de magneziu*
- *16 căni de apă*

Preparare:
Se pune soia la înmiuat în apă peste noapte. Dimineața se scurge și se dă prin mașina de tocat sau mixer, cu două căni de apă. Se stoarce prin tifon. Peste lichidul obținut se adaugă restul de apă (14 căni). Se pune acest lapte la fiert și se fierbe pentru 20 de minute, amestecând continuu pentru a nu da în foc. Se ia de pe foc și se adaugă sulfatul de magneziu (la fiecare 4 litri de lapte se pune 1 linguriță sulfat de magneziu). Se lasă să se răcească (timp în care se alege brânza de zer), apoi se toarnă compoziția într-un tifon, se leagă cele patru capete și se agață să se scurgă.

Observație:
Sulfatul de magneziu se cumpără de la farmacie.

MAIONEZĂ DIN TOFU (10 porții)

Ingrediente:

- *1 cană tofu*
- *4 linguri suc de lămâie*
- *4 linguri ulei*
- *1 lingură miere*
- *½ linguriță sare*

Preparare:
Se pun în blender toate ingredientele și se mixează pentru cel puțin un minut. Se poate folosi cu succes în toate rețetele care conțin maioneză cu ou (salată orientală, salată de boeuf), ca înlocuitor mai sănătos al acesteia.

Se elimină mierea

MAIONEZĂ DE SOIA (5 porții)

Ingrediente:

- *1 cană făină de soia*
- *1 cană apă*
- *1 ceapă mică, tăiată mărunt*
- *¾ cană ulei*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *sare, după gust*

Preparare:
Se pune la fiert făina de soia amestecată cu jumătate de cană de apă, la foc încet, pentru 10 minute, amestecându-se continuu. Separat, se călește ceapa în puțină apă și o lingură de ulei. Se pun în blender ceapa fiartă, făina de soia fiartă și cealaltă jumătate de cană de apă și se mixează bine. La sfârșit, se adaugă lămâia, se potrivește de sare și se mai mixează 5-10 secunde.

MAIONEZĂ „VEGAN" (8 porții)

Ingrediente:

- *1 ¼ cană apă*
- *¼ cană făină albă*
- *1 morcov mic fiert*
- *1 cățel de usturoi răzuit*
- *1 linguriță pudră de ceapă*
- *¼ - ½ cană ulei*
- *¼ cană zeamă de lămâie*
- *1 vârf de cuțit curcumă (opțional)*
- *sare, după gust*

Preparare maioneză:
Se amestecă făina cu apa și se pune la fiert, adăugându-se usturoiul și ceapa pudră (aceasta se poate înlocui cu o jumătate de ceapă mică tăiată mărunt). Se lasă compoziția la răcit, apoi se pune în blender. Se adaugă morcovul fiert, se pornește blenderul și se toarnă uleiul puțin câte puțin, iar la urmă se adaugă și zeama de lămâie. Se pune într-un bol și se păstrează la rece.

Se va consuma cu măsură



Spirale ovăz integral
Fidea ovăz integral

PASTE FĂINOASE DIN SECARĂ INTEGRALĂ
Macaroane din secară integrală
Paste făinoase scoici din secară integrală
Paste făinoase ondulate din secară integrală
Spirale din secară integrală
Tăiței înguști din secară integrală
Tăiței lați din secară integrală
Fidea din secară integrală

PASTE FĂINOASE DIN GRÂU INTEGRAL
Macaroane din grâu integral
Paste făinoase scoici din grâu integral
Paste făinoase ondulate din grâu integral
Spirale din grâu integral
Tăiței înguști din grâu integral
Tăiței lați din grâu integral
Fidea din grâu integral

PASTE FĂINOASE DIN ORZ INTEGRAL
Macaroane din orz integral
Paste făinoase scoici din orz integral
Paste făinoase ondulate din orz integral
Spirale din orz integral
Tăiței înguști din orz integral
Tăiței lați din orz integral
Fidea din orz integral

PRODUSE CERTIFICATE BIO
Tagliatelle grâu integral
Tagliatelle grâu integral
Tagliatelle spelta integral
Tagliatelle spelta integral
Spirale spelta integral
Melci spelta integral
Tăiței grâu integral
Spirale grâu integral
Melci grâu integral
Tagliatelle cu spanac
Tagliatelle cu busuioc

CEREALE INTEGRALE BIO
Grâu boabe integral
Secară boabe integrală

IMPORT AUSTRALIA
Băutură soia lite
Băutură soia simplă
Băutură soia Esențial
Băutură soia Ciocolată
Băutură soia Soiacino
Băutură soia Căpșuni
Băutură soia Vanilie
Ginger Beer
Bixies
Weet-Bix
Weet-Bix Hi-Bran
Cârnați BBQ Soya

C. INDEX REȚETE

Ala pilaf 277
Aperitiv „floare de ceapă” 199
Ardei umpluți 316, 317

Banane pe băț 351
Beigli cu nucă 373
Biscuiți bebe 375
Biscuiți cu fulgi de ovăz 374
Bombonele sănătoase 356
Borș rusesc 213
Brânza-cremă vegetală 207
Brânză „lessarella” 206
Brânză de soia I 382
Brânză de soia II 383
Brânzoaice 371
Brioșe cu stafide 372
Brioșe cu banane 370
Brioșe cu mere 371
Brioșe cu stafide și germeni de grâu 372
Broccoli cu cartofi și maioneză 300
Broccoli olandez 301
Broccoli oriental 299
Budincă „litoral” 136
Budincă americană de mei I 133
Budincă cu banane și arahide 349
Budincă de banane 349
Budincă de grâu 137
Budincă de gutui 134
Budincă de mei II 133
Budincă de mei III 134
Budincă de mei cu fructe 137
Budincă de orez 138
Budincă de orez cu piersici 136
Budincă de tofu cu fructe 348
Budincă din dovleac 348
Burgeri „California” 198
Cartofi à la Provence 304
Cartofi cu brânză vegetală I 306
Cartofi cu brânză vegetală II 307
Cartofi cu broccoli 309
Cartofi delicioși 305
Cartofi gratinați 307
Cartofi italieni I 308
Cartofi italieni II 308
Cartofi umpluți 305
Castane false 356
Chifle cu semințe 361
Chiftele cu nuci și ciuperci 205
Chiftele cu soia boabe 196
Chiftele de cartofi cu spanac 204
Chiftele de linte cu cartofi 203
Chiftele din brânză tofu I 197
Chiftele din ciuperci 203
Chiftele din mazăre cu nuci 200
Chiftele din nuci II 202
Chifteluțe „elegant” 204
Chifteluțe „trei legume” 200
Chifteluțe cu nuci I 202
Chifteluțe cu tofu II 197
Chifteluțe de soia granule 205
Chifteluțe din mei I 201
Chifteluțe din mei II 201
Ciollent 321
Ciorba de cartofi cu porumb 217
Ciorbă „alfabet” 221
Ciorbă „Betty” 224
Ciorbă „fresh” 227
Ciorbă „split pea” 216
Ciorbă alla milanese 212
Ciorbă americană de mazăre 215
Ciorbă asortată de iarnă 219
Ciorbă asortată de legume 223
Ciorbă de cartofi cu varză 218
Ciorbă de ciuperci cu mei 224
Ciorbă de dovlecel „zucchini” 226
Ciorbă de fasole cu paste 228

Ciorbă de mazăre uscată 223
Ciorbă de mazăre verde 222
Ciorbă de năut cu cartofi 216
Ciorbă de sfeclă roșie 225
Ciorbă de spanac cu năut 229
Ciorbă de zarzavat cu tofu și mei 219
Ciorbă egipteană 220
Ciorbă emerald 227
Ciorbă italiană cu paste făinoase 214
Ciorbă orientală de spanac 228
Ciorbă pariziană de praz 212
Ciorbă scoțiană 220
Ciorbă taco 217
Ciorbă tailandeză 215
Ciorbă țărănească 221
Ciorbă vege-pui 226
Ciuperci franțuzești 322
Ciuperci umplute 209
Clătite coreene 357
Clătite rapide 129
Colcanon 329
Condiment „Vegi" 379
Conopidă cu sos auriu 297
Conopidă delicioasă 245
Conopidă la cuptor 298
Conopidă spaniolă 297
Cornuri cu nucă 365
Cozonac 368
Crackers cu susan 374
Cremă din soia 354
Cremă spumă de căpșuni 130
Crisp cu fructe 138
Crisp cu mere I 139
Crisp cu mere II 139
Crochete de soia cu sos 324
Crutoane condimentate 363

Desert „Brownie" 337
Desert „Delight" 342
Desert cu ananas și citrice 341
Desert cu ananas și dovleac 336
Desert cu jeleu de fructe 334
Desert cu mălai I 338
Desert cu mălai II 338
Desert cu mere 336
Desert cu piersici 343
Desert danez 335
Desert hawaian 337
Desert la minut 340
Desert norvegian de mere 335
Desert select 339
Desert tropical 340
Dovlecel italian 296
Dovlecel la cuptor 296
Dressing cu mac 181
Dressing pentru salată 181
Drob „floarea-soarelui" 252
Drob „holiday" 251
Drob Christmas 254
Drob cu arahide 253
Drob de linte I 246
Drob de linte II 246
Drob de linte III 247
Drob de linte „deluxe" 253
Drob de linte cu tofu 250
Drob de năut 250
Drob de soia (granule) I 248
Drob de soia boabe 249
Drob de soia (granule) II 248
Drob de tofu 251

Fasole „à la romana" 288
Fasole cubaneză 287
Fasole milaneză 288
Frigănele cu tofu 149
Friptură cu gluten 325
Frișcă din tofu 354
Frișcă vegetariană 355
Fulgi de ovăz cu fructe 148
Fulgi surpriză 131

Găluști „de aur" 369
Ghiveci african 325
Gluten (rețeta de bază) 382

Gnochi cu sos 331
Granola I 131
Granola II 132
Griș cu lapte și granola 144

Icre false 158

Kebab vegetarian 326
Ketchup I 182
Ketchup II 182

Lapte de acaju 144
Lapte de arahide 142
Lapte de mei 142
Lapte de migdale 143
Lapte de orez 142
Lapte de soia 141
Lapte delicios 143
Lasagna cu spanac și tofu 274
Legume à la Veneția 315
Linte cu cartofi la cuptor 285
Linte spaniolă 284
Linte spaniolă 284
Lintea lui Esau 286

Maioneză „vegan" 385
Maioneză cu făină 188
Maioneză de soia 190, 384
Maioneză din cartofi 190
Maioneză din tofu 384
Mâncare de cartofi cu năut 310
Margarină de cereale 149
Margarină de soia 208
Mazidra 286
Melcișori I 353
Melcișori cu roșii și dovlecel 271
Mere coapte 140
Mici din tofu I 254
Mititei din tofu II 255
Mititei vegetarieni 207
Morcovi à la Napoli 174
Musaca à la Provence 291
Musaca de dovlecei 290
Musaca de vinete cu ciuperci 289
Musaca în șapte straturi 290

Omletă de tofu cu ardei 127
Omletă de tofu cu ciuperci 127
Omletă de tofu cu spanac 128
Omletă din soia 126
Omletă din tofu 126
Orez „Amelia" 280
Orez coreean 283
Orez cu legume la cuptor 279, 322
Orez cu măsline la cuptor 276
Orez hawaian 280
Orez indian 281
Orez oriental cu nuci 281
Orez oriental cu tofu 276
Orez spaniol 275
Orez verde 283

Pâine integrală 360
Pandișpan 351
Pastașuta 328
Paste „Luigi" 271
Paste „primavera" 273
Paste cu fasole la cuptor 269
Paste cu năut la cuptor 268
Paste cu tofu la cuptor 270
Paste cu tofu, ananas și caise 129
Paste cu vinete la cuptor 272
Paste făinoase integrale cu soia 268
Paste făinoase integrale la cuptor 244
Paste integrale cu nucă 140
Paste „Poppy" 272
Paste thailandeze 273
Pateu de ciuperci 159
Pateu de conopidă 156
Pateu de fasole verde 161
Pateu de linte 155
Pateu de linte cu ciuperci 158
Pateu de măsline 155
Pateu de năut 159

Pateu de vinete 161
Pateu din fasole albă 160
Pateu din mazăre verde 154
Pateu din soia 157
Perișoare pentru ciorbă 230
Pilaf 282
Pilaf de ciuperci cu hrișcă 275
Pilaf de dovlecei 278
Pilaf de orz 279
Pilaf mediteranean 277
Pilaf sicilian 278
Pirog (lunițe umplute cu zarzavat) 366
Piure de cartofi à la Herghelia 309
Pizza cu soia 362
Pizza Herghelia 363
Platou à la grec 329
Plăcintă cu fructe 369
Plăcintă cu legume și tofu 367
Prânz oriental 321
Prăjitură excelent – sănătos 343
Prăjitură „Dina" 346
Prăjitură cu banane și curmale 345
Prăjitură cu migdale 345
Prăjitură cu suc de roșii 347
Prăjitură cu unt de arahide 346
Prăjitură lămâița 344

Quiche cu tofu 311

Rețetă generală pentru drob vegetarian 242

Salata de sfeclă cu ananas 166
Salată trio 172
Salată „ picnic" 175
Salată „summer medley" 172
Salată „sunshine" 165
Salată „tabouli" 171
Salată cipriotă 164
Salată coreeană de „vege-pui" 173
Salată de broccoli cu tofu 176
Salată de cartofi 171
Salată de conopidă 177
Salată de fasole 177
Salată de fructe 352
Salată de linte 169
Salată de morcov cu ananas 168
Salată de morcovi 168
Salată de paste făinoase integrale 167
Salată de spanac 167
Salată de toamnă cu grâu 176
Salată expreso 173
Salată grecească 170
Salată grecească de vinete 169
Salată marocană 164
Salată mediteraneană 166
Salată mexicană de fasole 165
Salată regală 174
Sandvici sirian 208
Sarmale 319
Sarmale cu ardei și roșii la cuptor 319
Sărmăluțe „Marița" 318
Smântână „ Battle Creek" 193
Smântână de soia I 191
Smântână de soia III 193
Smântână de soia II 191
Sos - budincă de fructe 353
Sos „sunshine" 187
Sos asortat de fructe 147
Sos cu ciuperci 187
Sos cu fructe de pădure 147
Sos de „brânză" vegetală 192
Sos de ananas cu fructe de pădure 145
Sos de banane 146
Sos de căpșuni 145
Sos de ciuperci 180
Sos de fructe proaspete 146
Sos de roșcove 148
Sos de soia „cacciatore" 186
Sos de toamnă 189
Sos de tofu 185
Sos dulce de ardei 185
Sos italian 180

Sos pentru salate I 184
Sos pentru salate II 188
Sos pentru spaghete 186
Sos velveta 184
Sote asortat de varză 302
Spaghete cu sos și tofu 245
Spaghete italiene cu sos și chiftele 270
Spanac cu soia 312
Sticksuri cu nuci 364
Stroganoff cu ciuperci 330
Sufleu de năut 314
Sufleu de soia 313
Sufleu din dovleac 314
Sufleu milanez 315
Supă de ciuperci cu tofu 232
Supă de roșii cu ciuperci 234
Supă de spanac cu tofu 236
Supă dulce de conopidă I 230
Supă dulce de conopidă II 231
Supă franțuzească de ciuperci 233
Supă italiană de roșii 233
Supă-cremă de cartofi cu măsline 236
Supă-cremă de legume cu tofu 239
Supă-cremă de morcovi 238
Supă-cremă de porumb cu cartofi 237
Supă-cremă de zarzavat 235

Șnițel de ciuperci 323

Tartă cu fructe de pădure 350
Tocăniță „à la king" 259
Tocăniță de ardei și ceapă 266
Tocăniță de cartofi 267
Tocăniță de ciuperci 265
Tocăniță de dovlecel 266
Tocăniță de fasole boabe 263
Tocăniță de fasole cu bulion 259
Tocăniță de fasole cu soia texturată 257
Tocăniță de fasole verde 265
Tocăniță de linte 264
Tocăniță de linte cu cartofi 258
Tocăniță de năut cu rozmarin 257
Tocăniță de soia boabe 260
Tocăniță de soia cu susan 260
Tocăniță de soia tip șnițel 264
Tocăniță de varză cu coriandru 263
Tocăniță de vinete coapte 261
Tocăniță din mazăre verde 262
Tocăniță din soia cu ciuperci 256
Tocăniță egipteană 261
Tocăniță italiană de linte 244
Tocăniță orientală 258
Tofu cu cartofi la cuptor 310
Tofu deluxe 312
Tofu indonezian 311

Țelină la cuptor 323

Unt de arahide 151
Unt de mei 150
Unt de migdale 150
Unt de nuci 151

Vafe I 135
Vafe II 135
Varză à la grec 301
Varză călită 302
Varză cu nuci 303
Vegeburgeri 198
Vege-chili mexican 327
Vege-cuș-cuș 327
Vege-gulaș „Vera" 328
Vegepilaf „festiv" 282
Vege-sarmale 320
Vegesmântâna 183
Vinete creole 293
Vinete la cuptor 293
Vinete „Napoleon" 292
Vinete pane 294
Vinete pane cu sos 294

Zacuscă dietetică 199
Zucchini cu brânză vegetală 295
Zucchini la cuptor 295